METHODE FRANÇAISE DE



TECHNIQUE EMILE ALLAIS

Préface
Frison Roche

Dessin Photo
Pierre Boucher

Editions Flèche

Imprimerie Braun & Cie
Mulhouse - Paris - Lyon

FIRST EDITION

£20

MÉTHODE FRANÇAISE DE



Technique

EMILE ALLAIS

Préface de Frison Roche

Photos Pierre Boucher

Editions Flèche



Le petit enfant boula de l'ombre d'une porte entr'ouverte et vint choir mollement dans la neige.

C'était une magnifique journée d'hiver, avec un ciel outremer sur lequel se découpaient crûment les aériennes corniches du Mont-Joly.

Mégève somnolait.

Le silence de la neige écrasait lourdement le plateau. Les lourdes cavales du pays, passaient au galop tirant les traîneaux dans un joyeux fracas de grelotières enrubannées. Et sous leurs sabots elles éclaboussaient du Soleil.

Alors la montagne semblait vivre un instant puis retournait à sa somnolence.

Le petit enfant roula dans la neige et s'en emplit la bouche.

Il en avait partout; dans ses cheveux dorés, sur sa figure poupine, et accrochée en écheveaux aux lainages de ses vêtements. Il s'ébattit dans la poudreuse semblable à un poussin blanc, agitant des menottes roses de froid, dévoilant des joues comme des pommes bien mûres qui soulignaient l'étonnement de deux yeux bleus volontaires. Et l'enfant ne pleura pas, il goûta la neige. Il leva les yeux vers le soleil mais bientôt dut cligner les paupières aveuglé par tant d'éclat. Rageur il les rouvrit, fixa le disque flamboyant jusqu'à ce que de grosses larmes vinssent obscurcir son regard.

C'est alors que la troupe des petits écoliers dévala le chemin glissant, faisant claquer sur la glace les semelles de bois des galoches. D'autres, à plat ventre sur les luges de frêne ou de hêtre, se laissaient emporter au long du chemin creux. Le petit enfant pleurait toujours, mais ce n'était ni de froid, malgré ses mains rouges et enflées, ni de rage de n'avoir pu dompter le soleil, mais de dépit, car il ne savait pas encore marcher et il enviait obscurément ses petits amis qui partaient à toute vitesse sur les chemins de la ville.

Le voyant pleurer un grandet qui tirait une luge s'approcha.

... Pourquoi pleures-tu Émile ?

Mais Émile ne savait pas encore parler.

Alors le grandet le prit sur ses genoux, enfourcha la petite luge rustique aux patins ferrés de vieilles lames de scie, et s'élança à la poursuite des petits écoliers. Ce fut une glissade épique, où l'on évita de justesse, la dalle de granit du bassin, le tronc de sapin enfoui sous la neige devant la scierie, le portail roman d'une maison et trois vaches qui s'en allaient paisiblement à l'abreuvoir. Et le petit Émile appuyé contre la poitrine de son nouvel ami, riait, riait plus fort que tous les autres, si fort que çà faisait plaisir à entendre. Déjà dans sa petite caboche de deux ans les idées couraient comme la luge. Il avait découvert la vitesse. Il se promit d'y rester fidèle.

Alors l'enfant grandit.

D'autres hivers vinrent aussi magnifiques, tous pleins de soleil, de blancheur et de pureté, puis passèrent cédant la place à de nouveaux printemps. Mais là-haut sous le ciel les corniches du Joly semblaient éternelles, et toujours pareils les grands chemins creux descendant d'Arbois ou du Christomet, et qui se creusaient plus profondément à mesure que le soleil devenait plus chaud.

Sur ses pentes blanches des skieurs habillés de couleurs vives descendaient, tantôt lancés comme des balles, tantôt virevoltant avec aisance de bosse en bosse, évitant les sapins givrés ou les barrières des champs. Le petit Émile qui était maintenant un solide petit bonhomme de sept ou huit ans, pratiquait plus souvent qu'il

n'est coutume l'école buissonnière pour les suivre dans leurs ébats. Il ne savait pas encore qu'il deviendrait un jour un champion. Il enviait les bolides qui fonçaient sans souci des obstacles, souples, aériens, il les enviait et les imitait. Car il avait des skis, ses premiers skis, des vrais comme ceux des grands avec monture et rainure, et non pas ...comme il est d'usage de le décrire dans les livres ...de simples douves de tonneau. Il les fartait gravement avec n'importe quoi, sans souci des délicates alchimies norvégiennes. L'important était que ça glisse.

S'en vinrent au pays de Mégève de grands hommes élégants venus du Tyrol. Bien vite ils révolutionnèrent la technique du ski. Le ski français cherchait encore sa voie. Surtout le ski de descente ce pur joyau de poésie sportive. On avait tout essayé jusque là. D'abord de l'École Scandinave dont la technique adaptée aux pays plats ou ondulés ne pouvait se justifier sur les raides pentes alpines.

Puis vinrent apportés par la renommée des bruits étranges. Une nouvelle religion du ski faisait force catéchumènes quelque part, là-bas, dans les montagnes du Vorarlberg. Un certain M. Hannes Schneider avait découvert une méthode adaptée aux pays alpins. Il prônait les joies de la descente pure, et grâce à sa découverte chacun pouvait virer rapidement et surtout virer vers l'aval : face à la vallée. Ce n'était plus la honteuse conversion vers l'amont qui est une dérobade, ni les demi-tour de pied ferme compliqués et lents et qui rompent l'harmonie de la descente. C'était cette fois l'élancement vers le vide, la réalisation du poème de la descente pure ; la possibilité de courir désormais les Alpes avec la légèreté d'un Dieu. C'est vers cette époque que des disciples de celui qu'on appelait à l'époque le « Pape » de l'Arlberg vinrent enseigner en France.

En Suisse cependant, et surtout dans les Grisons, province proche de l'Arlberg, les mêmes méthodes se faisaient jour. Mais il n'y avait encore ni cours collectifs ni doctrine. Il y avait déjà de grands champions, et Suisses et Autrichiens tinrent pendant des années le haut de la piste internationale. Cette émulation, cet esprit de compétition, l'Europe le devait à un Anglais, M. Arnold Lunn, qui, peu à peu, transformait ce qui jusqu'alors n'avait été qu'un moyen de parcourir la montagne d'hiver en un SPORT : le ski de Descente.

Il codifiait les règles du Slalom, cette épreuve qui oblige le skieur à perfectionner sans cesse sa technique. La fameuse épreuve Arlberg-Kandahar naissait. Les temps étaient révolus. A l'occasion des grands concours internationaux ces champions étrangers venaient courir soit à Mégève soit à Chamonix. Ils s'y mesuraient avec les champions locaux. Las ! ceux-ci ne brillaient guère que par accident. Il semblait qu'il y ait en France un retard irratrapable.

Et pourtant ! Il y avait Émile. Le petit enfant qui riait dans la neige.

Il y avait Émile et son univers était Mégève. Il y passait inaperçu, perdu dans la foule des skieurs locaux. Une dure enfance l'avait rendu songeur et renfermé, mais son clair regard semblait toujours chercher par delà les cimes un idéal qu'il ne trouvait pas. Ses seules joies étaient les courses de fond. Il poussait alors sur ses cannes avec l'énergie du désespoir, laissant deviner un rude tempérament de lutteur. Allais était à l'époque un jeune homme blond, athlétique, à la figure encore pleine mais ses yeux bleus d'enfant rieur étaient précocement graves. Un jour, les augures du Ski Club de Paris firent disputer sur le parcours de la Cote 2.000, là-haut, sous les belles corniches du Joly, leur annuelle grande épreuve de descente. Allais concourut et gagna, battant aisément les meilleurs cracks autrichiens. Il avait 18 ans. Pour la première fois un nom français s'inscrivait en tête au palmarès d'une grande épreuve. Le Ski français était né.

En remportant la Coupe du Bon Skieur, Émile Allais avait affirmé ses possibilités ; par la suite il devait les développer heureusement sous l'influence de professeurs étrangers. Entre temps une sage politique de compétition permettait à la Fédération Française de Ski de constituer une Équipe de France de descente honorable, il n'en restait pas moins vrai que diverses écoles s'affrontaient toutes discutables, toutes discutées. Cependant Seelos vivait quelque part en Autriche ; il était vacher à Seefeld et champion du monde de ski. C'était un homme étonnant, il possédait un « secret » disaient les champions. Il remportait en effet toutes les épreuves de slalom ; battant régulièrement de une à deux secondes par manche les plus grands cracks internationaux. Comment ? Par quel moyen ? Nul ne le savait. Il avait une façon particulière de skier, ça c'était certain.

Un jour Seelos vint entraîner l'Équipe de France. Allais était déja à l'époque un grand champion. On conçoit qu'il ait été intrigué par le « secret » de Seelos. Invariablement le paysan tyrolien qui brillait par son laconisme répondait aux questions par un désespérant « Faites comme moi ». Il eut été lui-même fort incapable de définir sa propre manière de skier. Émile Allais observa, observa tant et plus, « fit comme lui ». L'entraînement terminé, alors que l'équipe au repos chantait ou musardait dans le châlet de montagne qui l'avait acueillie, il réfléchissait, prenait des notes. Parfois il sortait au grand clair de lune, chaussait ses skis, et dans un coin désert de l'Alpe, il décomposait au ralenti les diverses phases du « christiania pur aval ». Peu à peu naissait une technique.

Des grincheux (il y en a partout, surtout lorsqu'une éclatante réussite vient consacrer le résultat d'un labeur acharné) suggérèrent que tout le mérite de la nouvelle technique du ski devrait revenir à Seelos. Raisonnement un peu mince. Sans vouloir diminuer

le moins du monde le prestige du placide vacher de Seefeld, il faut bien admettre que Seelos a été incapable d'expliquer ce qu'il faisait par intuition. D'autres avant Allais cherchèrent à percer son secret. Et parmi eux les plus prestigieux champions de descente internationaux. Ils échouèrent, l'histoire ne nous en donne pas les raisons, mais le fait est là. Il fallut qu'Allais, disséquat, codifiat, précisat cette technique, qu'il fit adopter d'emblée par la Fédération Française de Ski. Cette nouvelle technique qui d'un seul coup a placé notre pays au premier rang des nations de ski, non seulement pour la compétition mais dans le domaine de l'enseignement.

Émile Allais m'avait demandé : « Fais-moi une préface pour mon bouquin. Tu connais bien la question, raconte par exemple l'histoire du Ski... en quelques pages ».
...Deux mille ans d'histoire... il faudrait un gros volume.
...Bon, alors parle un peu de la poésie du ski, que sais-je !
...Laisse-moi réfléchir.

Alors voici ! Chaque skieur étant en lui-même un poète, et le livre d'Allais devant être lu par des skieurs, je ne vois pas pourquoi je gâcherais par un lyrisme de commande des sentiments aussi nobles que les leurs.
Ils savent ce qu'est la joie éthérée de la descente, la griserie de la vitesse, la volupté de contrôler ses nerfs, ses muscles et ses réflexes. Ils ont aussi éprouvé la rare volupté contemplative que procure la halte au sommet après la longue montée, ou l'attente fiévreuse avant la descente. Ils connaissent la vertu de la solitude, les bienfaits de l'hiver montagnard. Pourquoi, dans ces conditions, chercher de nouveaux termes, construire des phrases alambiquées. Le ski en lui-même est poésie, il ne se décrit pas. Il est !
Et qu'il soit un sport ou un but, ou un moyen, il ne se discute pas. Pour lui des milliers et des milliers de gens désertent les villes et bousculent le silence flamboyant de l'hiver alpin. Par lui des milliers de gens connaissent la joie. N'est-ce pas suffisant ?
Mais cette joie, ce bonheur, cette volupté, cette griserie, ce tout qui n'est que poésie, et que nous procure le ski, ne le devons-nous pas à Allais !
Son génie d'observation, son intuition, sa maîtrise, nous ont donné les clefs du paradis retrouvé. La masse compacte des skieurs ne piétine plus dans les erreurs et les bas-fonds, elle s'élance.
Cette technique du ski vous sera présentée dans les pages magnifiquement illustrées qui vont suivre. Il est inutile d'en parler dans cette préface. Soulignons toutefois qu'Émile Allais a donné sa raison d'être au skieur en lui donnant la vitesse, cette vitesse obtenue par la recherche de la pureté, par l'affinement du style.

Il a dépouillé ce sport de tout ce qu'il y avait d'encombré, de disparate, de mal adapté physiologiquement. Avec lui les skis prolongent les muscles, l'homme et les skis forment un tout et ce tout c'est le skieur idéal.

Du fatras des doctrines et des errements Émile Allais a pensé le plus beau des poèmes. Un poème qui se lit face au vide, face à la pente, face au soleil, dans la sereine griserie de la descente.

Le petit enfant blond qui riait dans la neige a supprimé la pesanteur. Il a trouvé ce que tout le monde cherchait vainement : la simplicité absolue créatrice de l'harmonie.

ROGER FRISON-ROCHE



LORSQU'EN 1937

j'ai défini les principes de la Méthode Française, ma tâche s'avéra difficile et pleine de surprises car elle bouleversait les principes d'enseignement jusqu'alors connus. Non pas que les mouvements fussent entièrement nouveaux,

mais les mouvements de base, par lesquels on enseignait le ski étaient différents. Ce n'est pas sans inquiétude que la Fédération Française de Ski a tout d'abord lancé cette innovation. Cela pour différentes raisons dont la principale était le fait que j'étais seul, au début, à pouvoir en faire la démonstration. Etant coureur, on avait tendance à considérer ma technique uniquement comme une technique de compétition; l'expérience dans le public se heurtait à des inconvénients qui nous donnaient fort à réfléchir en dépit de la foi que possédaient les premiers disciples. Aujourd'hui il m'est plus facile de présenter cet ouvrage parce que les bases que j'ai proposées se sont avérées d'une réelle efficacité depuis 1937, date à laquelle, j'ai exposé pour la première fois ma méthode avec mon ami Paul Gignoux. Je peux donc aujourd'hui présenter ma technique comme le constructeur de voitures présente la sienne, après avoir reçu les observations et conseils de ses ingénieurs et des usagers.

Mais il est peut-être bon de savoir comment cette méthode m'est venue à l'idée, et comment elle a été lancée puis éprouvée.

Elle est née des remarques et observations que j'ai pu faire dans différents pays, sur la manière d'entraîner les skieurs.

Pendant ma formation, et durant ma carrière sportive, j'ai eu l'occasion d'apprendre plusieurs techniques avant de réussir dans les compétitions internationales. Débutant par mes propres moyens, skiant à ma façon, je fus ensuite conseillé par un skieur autrichien qui m'apprit la méthode la plus connue à l'époque: la fameuse méthode de l'Arlberg.

Après cela, j'ai suivi l'entraînement de l'équipe de France où il m'a fallu changer une troisième fois de technique, et apprendre celle de Toni Ducia, moniteur autrichien, directeur de l'école du Ski-Club de Paris à Mégève. Il fut notre entraîneur pendant deux ans, durant lesquels j'ai pratiqué sa méthode. Seelos entraîna ensuite l'équipe et nous éblouit par sa virtuosité. De toute façon, chacun de ces maîtres sentait et recherchait un perfectionnement possible. Ils préconisaient chacun un moyen différent mais ne s'en prenaient pas aux bases mêmes de leur technique qui restait le « stem ». Seelos lui-même, qui semblait avoir fait un pas vers la vérité, l'enseignait.

En entraînant moi-même les jeunes skieurs, je me rendis compte que ces mouvements de « stem » les gênaient beaucoup dans leurs évolutions et limitaient leurs progrès.

A quoi bon l'enseigner, alors, si longuement et si difficilement, puisqu'il fallait l'oublier par la suite. Ce qui d'ailleurs n'était pas une petite affaire, lorsque ce geste était acquis à l'état d'automatisme. Je conçus alors qu'il fallait l'éliminer complètement et trouver quelque chose de plus rationnel. La

rotation des épaules, entrevue par Seelos, me parut être le puissant agent moteur capable de faire tourner les skis sans recourir aux mouvements de jambes latéraux, occasionnant souvent des accidents. Je posais en principe que le corps devait toujours être à l'aplomb des skis et les skis parallèles. En étant arrivé là, et considérant le christiania parallèle comme une fin en soi, j'ai recherché les mouvements les plus simples, assimilables par tous les skieurs, dont la progression aboutirait rapidement à ce virage et qui leur donneraient, dès leurs débuts, des moyens d'évoluer sur toutes les pentes.

La Fédération Française de Ski ayant décidé d'adopter ma méthode comme méthode officielle, elle fût aussitôt mise à l'épreuve à l'entraînement de l'Equipe de France et dans les compétitions. Le plus bel exemple de réussite dans ce domaine fut James Couttet. Formé selon cette technique, il gagna en 1938 la descente des championnats du monde à Engelberg. Ayant acquis une grande expérience dans les compétitions, très doué physiquement et moralement, il est devenu un des meilleurs coureurs du monde. Avec lui, l'équipe entière a été entraînée suivant ces nouveaux principes et elle peut actuellement être considérée comme l'une des meilleures.

Il est important pour un coureur d'avoir une technique de base parfaite. Le meilleur exemple que j'en puisse donner est celui de Georgette Thiollière, que j'ai eu l'occasion de conseiller et d'entraîner; à ses débuts elle avait beaucoup de difficultés à progresser; pourtant elle ne manquait ni de dons ni de cran; mais il lui manquait ces fameux mouvements de base. Je lui conseillai de suivre un stage technique. Le résultat fut immédiat. Elle fit un bond en avant qui la classa cette même année parmi les meilleures skieuses du monde. Il en est du ski comme du piano; avant d'atteindre la virtuosité, le pianiste doit s'astreindre à pratiquer parfaitement de longs et fastidieux exercices de gamme. Mais il est indéniable que chaque coureur a sa manière personnelle de skier. Cela vient tout d'abord de sa conformation physique et de son tempérament.

James Couttet, dont le style est d'une sobriété parfaite, est d'une nature calme. Oreiller au contraire, plus mince, plus grand, plus nerveux est plus aérien, plus fantaisiste. Les particularités de chacun devront donc être respectées mais non exagérées.

L'enseignement de cette Méthode au public posait encore d'autres problèmes. On commença par la formation de moniteurs dans un cours que je dirigeai en décembre 1937 avec Paul Gignoux, lequel était, avec Georges Blanchon, le collaborateur de mon premier livre sur la technique du ski. Les skieurs n'auront jamais assez de reconnaissance envers ces deux amis qui ont eu l'audace de la faire accepter par la Fédération Française du Ski comme méthode officielle d'enseignement.

Je remercie les dirigeants de la Fédération Française de Ski de m'avoir fait confiance. Je dois bien avouer qu'au début, même après ces premiers cours, qui n'avaient duré que 15 jours, les moniteurs ainsi rapidement et incomplètement formés n'avaient qu'une vague notion de cette nouvelle technique et des résultats qu'ils pouvaient escompter auprès du public. Au lieu de rejeter cette nouveauté qui les obligeait à un gros effort personnel ils se sont mis au travail avec ardeur, ils l'ont propagée et défendue avec un acharnement rare.

Je suis heureux de les associer au succès de la Méthode Française. Ce livre Technique est différent du premier et réalise un progrès.

Au cours de ces dernières années, j'ai poursuivi avec mes camarades moniteurs l'étude des mouvements dans leurs moindres détails et ai cherché à les décomposer dans leurs phases essentielles. Nous avons été amenés à la faveur de l'expérience, à mettre l'accent sur tel mouvement, plutôt que sur tel autre, si bien qu'il présente des différences, non pas dans le fond, mais plutôt dans la recherche d'une expression que nous avons essayé de rapprocher le plus possible de la simplification et de la réalité. Je me suis efforcé également de montrer à l'élève une image de chaque phase des mouvements. Il est toujours facile de prendre un crayon et de faire des croquis, mais à mon avis la meilleure image ne peut être donnée que par la photographie. Les montages de mon ami Pierre Boucher réalisent pleinement mon but. C'est important car combien de fois n'ai-je pas vu des élèves imiter et déformer un style ou une position particulière de leur moniteur, position qu'ils confondaient par la suite avec le mouvement réel et efficace.

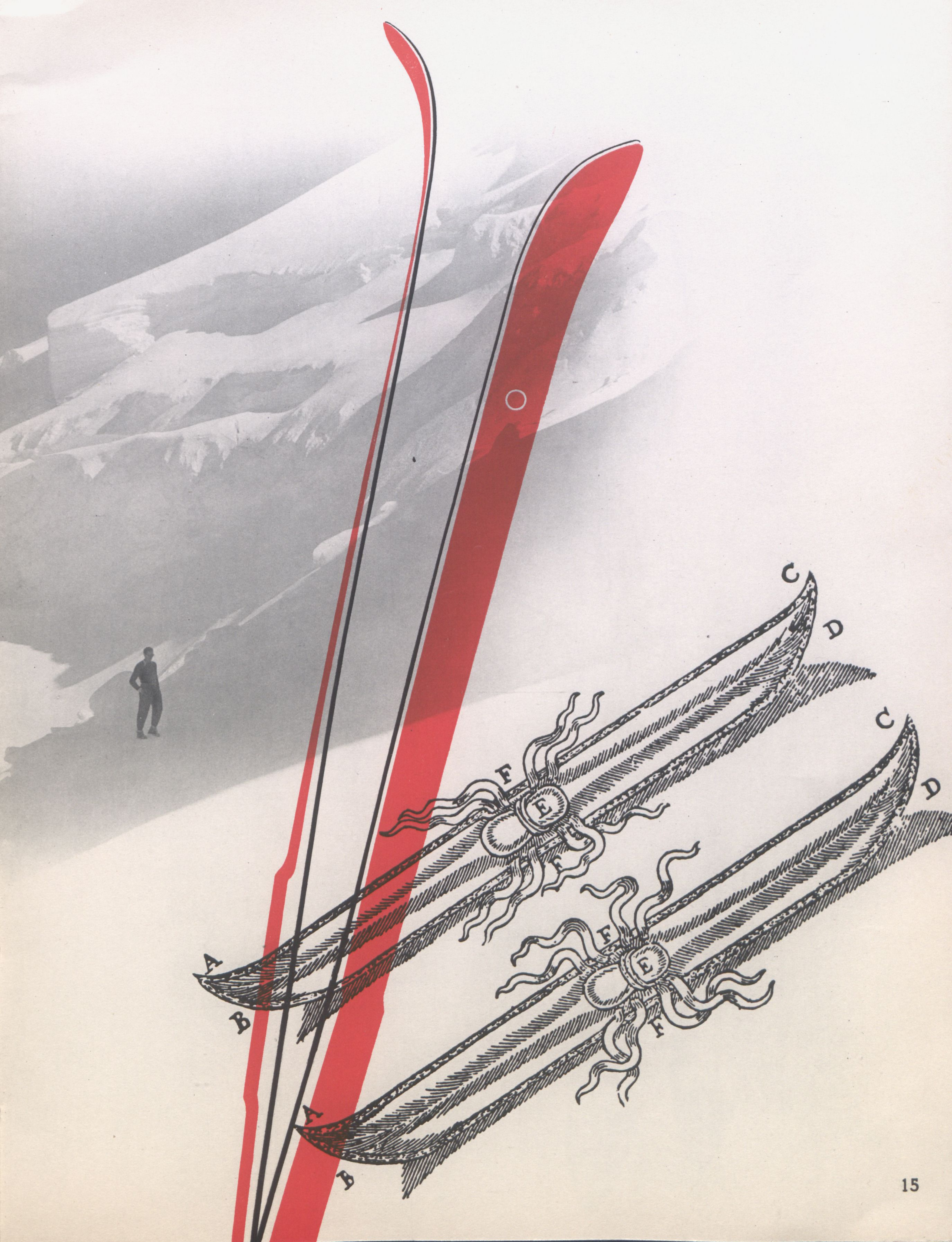
Vous trouverez dans ce livre la progression de l'enseignement de cette technique à partir de la trace directe jusqu'au virage vers la vallée. Tous les skieurs peuvent la pratiquer dès leurs débuts. Ils ont à leur disposition des mouvements leur permettant de descendre selon leurs moyens. S'ils sont débutants, le chasse-neige, le virage chasse-neige et le dérapage seront leurs premiers moyens de freinage et de virage. Ces trois mouvements du début leur permettront de faire déjà de petites descentes. Il ne faut pas oublier qu'ils ne doivent être exécutés qu'à faible vitesse. Après cela vient toute la gamme des différents christianias. Mais il faut commencer progressivement, sans vouloir brûler les étapes fastidieuses.

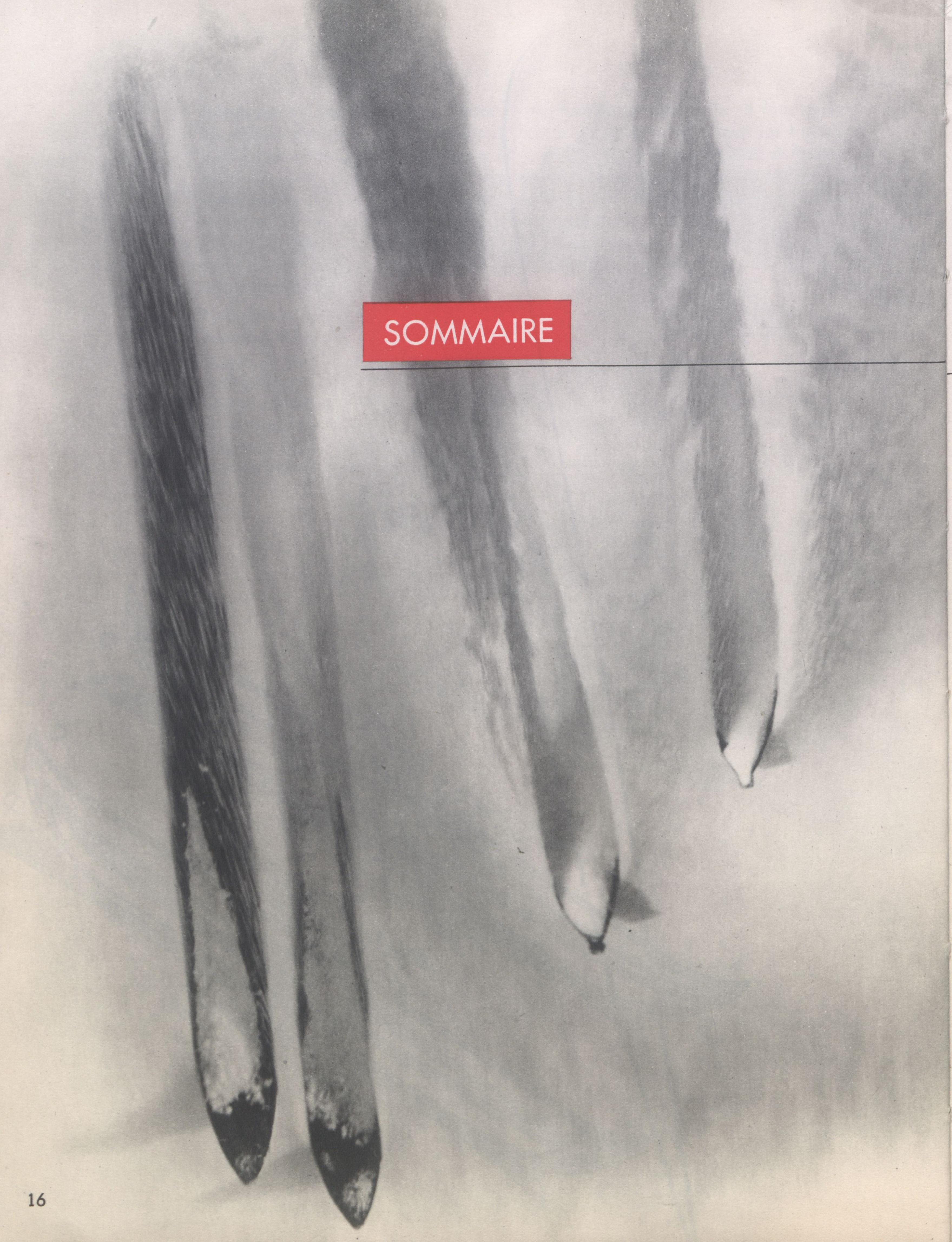
Vous viendrait-il à l'idée de vous jeter dans une eau profonde avant de savoir nager? C'est pourtant à quoi me fait penser un skieur se lançant, sans expérience, dans la neige profonde. Il faut que le mécanisme de chaque mouvement soit bien connu et presque automatique avant de passer au suivant. Beaucoup de mouvements dans le ski sont dissymétriques : ils se

développent dans le même temps dans des plans différents. Il faut donc les apprendre avec soin, l'un après l'autre, jusqu'à ce que vous les fassiez instinctivement. Comme le nageur de crawl travaille séparément son battement de pied, vous travaillerez séparément votre rotation, votre ruade ou votre agenouillement. Tous ces mouvements, s'ils sont exécutés avec coordination et au bon moment, vous permettront de faire des virages sans efforts et avec un maximum de sûreté. Vous pourrez alors penser uniquement à placer vos virages selon les indications du terrain ou au gré de votre fantaisie.

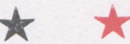
Enfin pour répondre à certains, je tiens à dire qu'à part quelques nouveautés, telles que la ruade et la rotation, je ne prétends pas avoir inventé le ski. Mais j'ai essayé de concevoir une méthode d'ensemble pour son enseignement visant à amener les skieurs le plus rapidement possible à l'accomplissement de leur rêve : connaître la joie que procure l'impression de devancer ses skis sans qu'ils soient une gêne, évoluer dans toutes les neiges et sur n'importe quelle pente à l'aide d'un des plus purs mouvements sportifs qui soit, le christiania pur aval.

EMILE ALLAIS


C
D
F
E
A
B
C
D
F
E
F
A
B



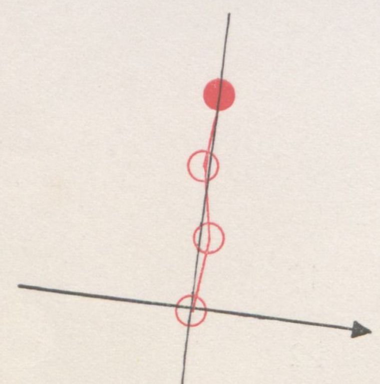
SOMMAIRE

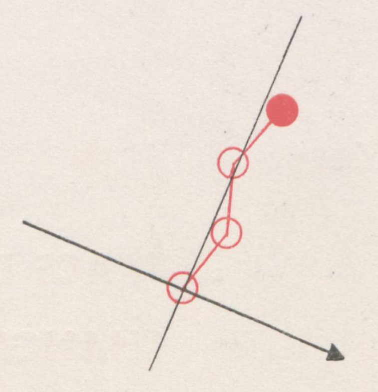










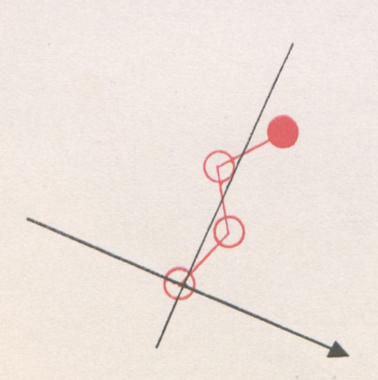


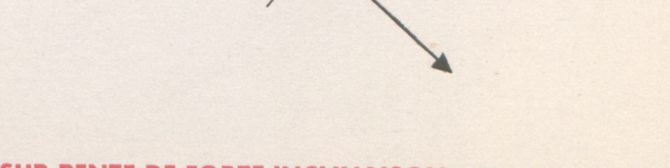
POSITION NORMALE SUR PENTE FAIBLE. Le corps est légèrement en amont de la perpendiculaire à la ligne des skis, passant par les chevilles du skieur.

POSITION SUR PENTE MOYENNE. Le corps est plus fléchi, les mains



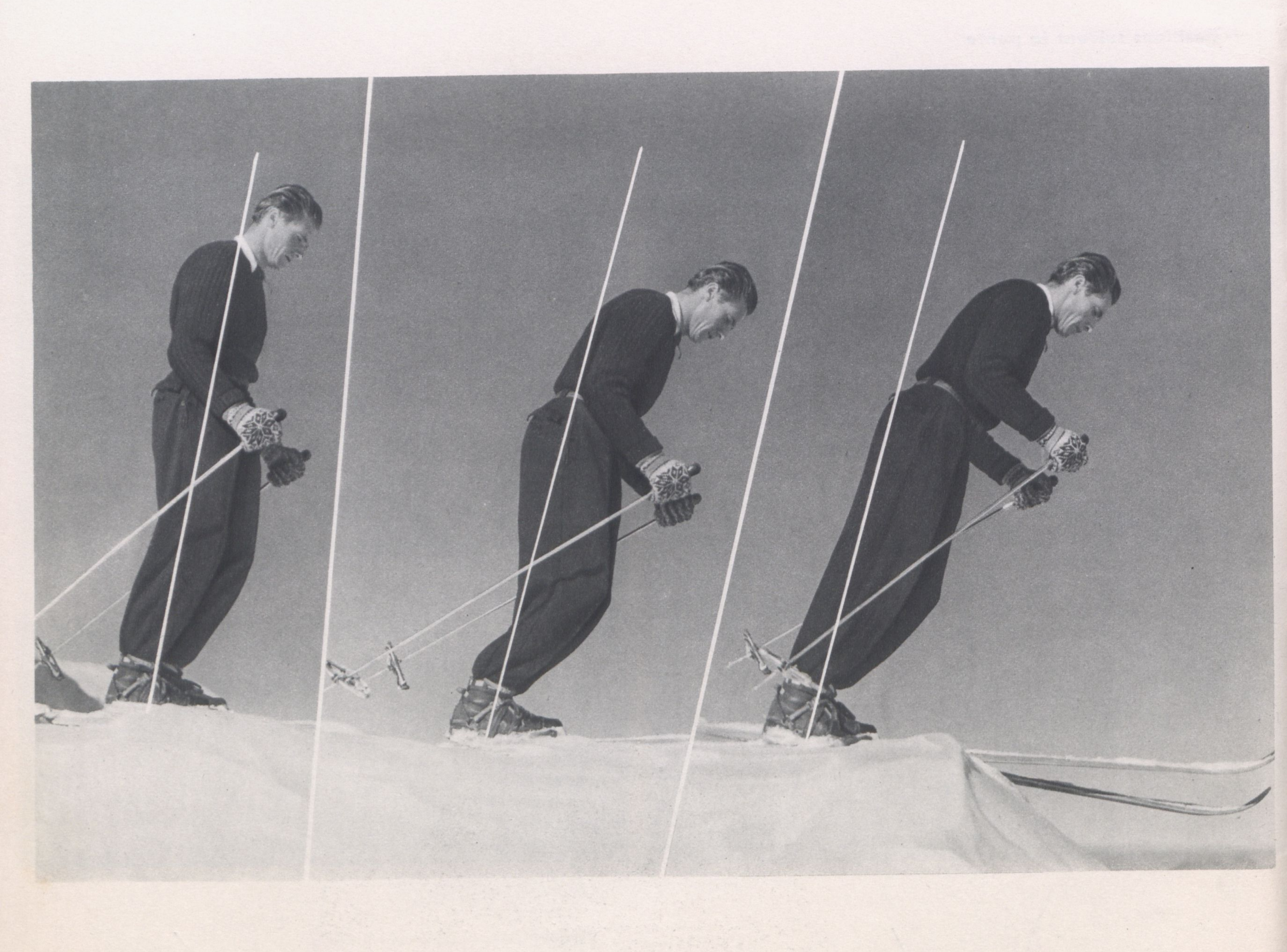






sont plus en avant. Le poids du corps repose sur l'avant des pieds.

POSITION SUR PENTE DE FORTE INCLINAISON. Flexion maximum des chevilles et du buste.

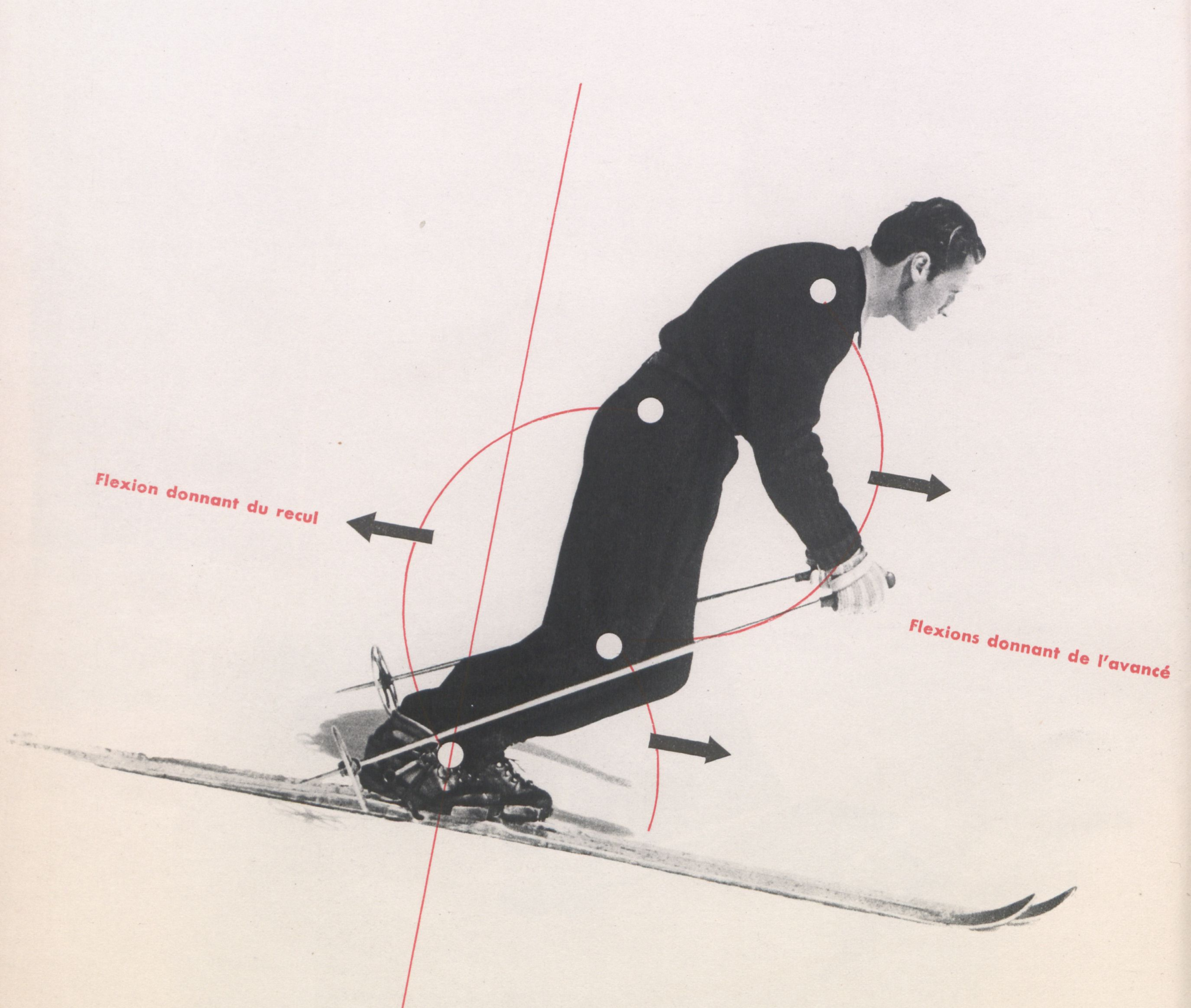


Le skieur prendra par avance une position plus ou moins inclinée correspondante à la pente qu'il va aborder.

LA DESCENTE en trace directe. **Changement de Pente.**



LA DESCENTE en trace directe recul et avancé



AVANCE : le corps est en avant de la perpendiculaire à la ligne des skis passant par les chevilles du skieur

normal pente faible

avancé pour forte pente

dos arrondi

l'avancé s'obtient par la flexion continue des chevilles et du buste.

mauvaise position

position correcte

Recul: le corps en arrière de la perpendiculaire par la flexion des genoux.

LA DESCENTE en trace directe. Fente et chargement des skis dans les différentes neiges.

Poids du corps: 2/3 sur le ski arrière 1/3 sur le ski amont

Poids du corps: répartition peu sensible entre les deux skis

Poids du corps: également réparti sur les deux skis

Fente à augmenter

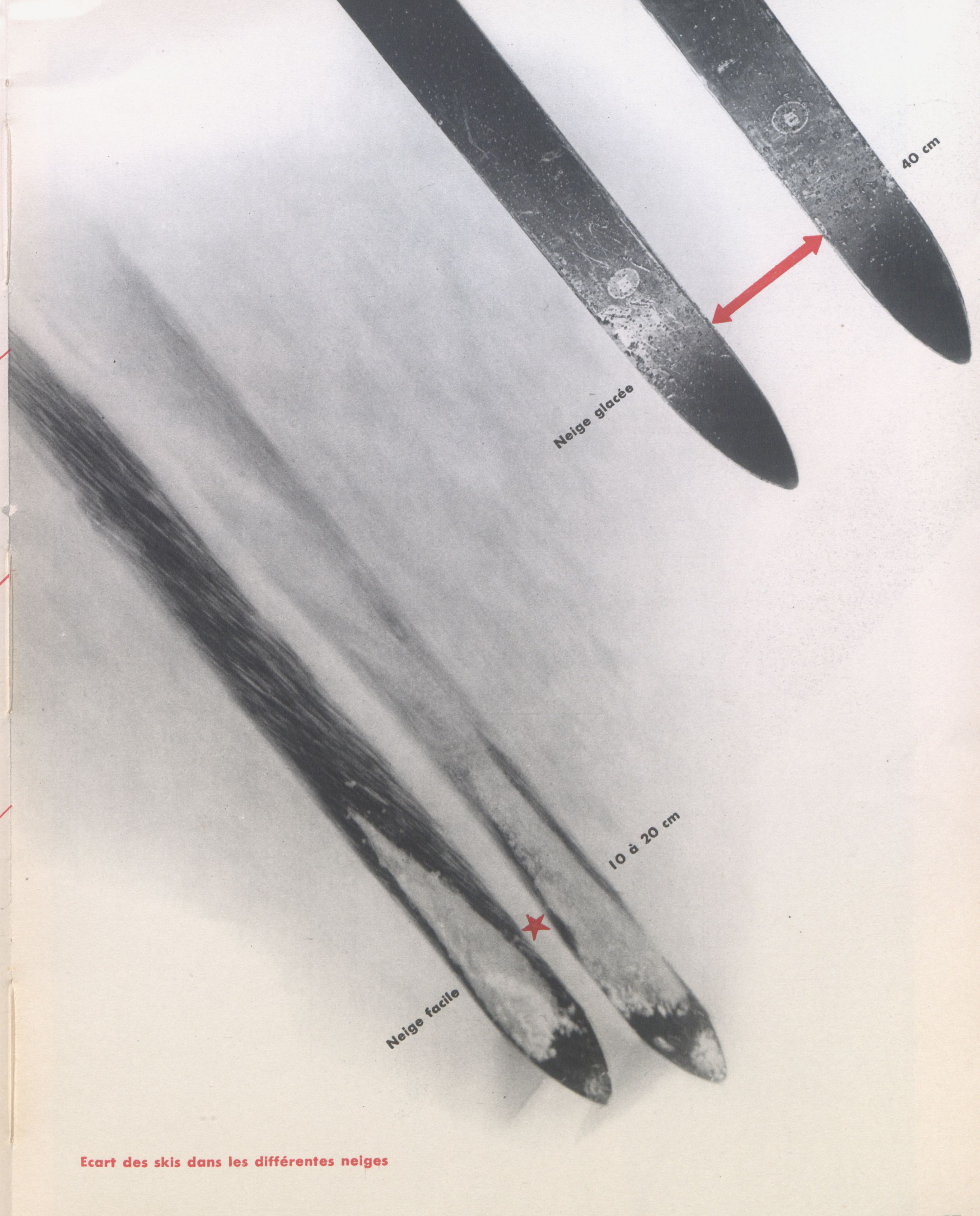
Fente légère

Fente annulée

en neige profonde

en neige facile

en neige glacée



Ecart des skis dans les différentes neiges


Les bras dégagés du corps
Eviter les inclinaisons latérales

Le corps doit être rigoureusement à l'aplomb des skis





Position normale du corps en trace directe

avant d'aborder la bosse prendre la position de recul avec plus ou moins de fente suivant l'importance de la bosse pour parer au freinage dû à la remontée

Les bras et les bâtons assez écartés latérale de point d'appui en cas trop brusque.

Les deux pieds sont ra teur par l'effet du frei souples pour faciliter

Sommet de la bosse



sont portés vers l'avant
ment. Ils peuvent servir
de choc et de freinage

menés à la même hau-
nage. Garder les jambes
la flexion.

La position du corps est ramassée. Les chevilles et les genoux sont très fléchis.

Ces deux articulations seules jouent pour amortir le choc.

la position redevient normale



Position normale en trace directe

Avant d'aborder la bosse les skis sont à la même hauteur (pas de fente). Le haut du corps s'incline vers l'avant.



Atterrissage

au moment où les skis atteignent la bosse : repli rapide des jambes sous le corps en soulevant l'arrière des skis. Le buste reste en avant sans se redresser.

Le buste étant en avant la reprise de contact avec la neige se fait avec souplesse par le jeu des articulations.







LA DESCENTE EN TRAVERSÉE

LA DESCENTE en traversée

Le poids du corps est réparti : 1/3 sur le ski amont, 2/3 sur le ski aval



Le corps prend la position d'avancé plus ou moins accentuée suivant l'inclinaison de la trace par rapport à la ligne de pente.



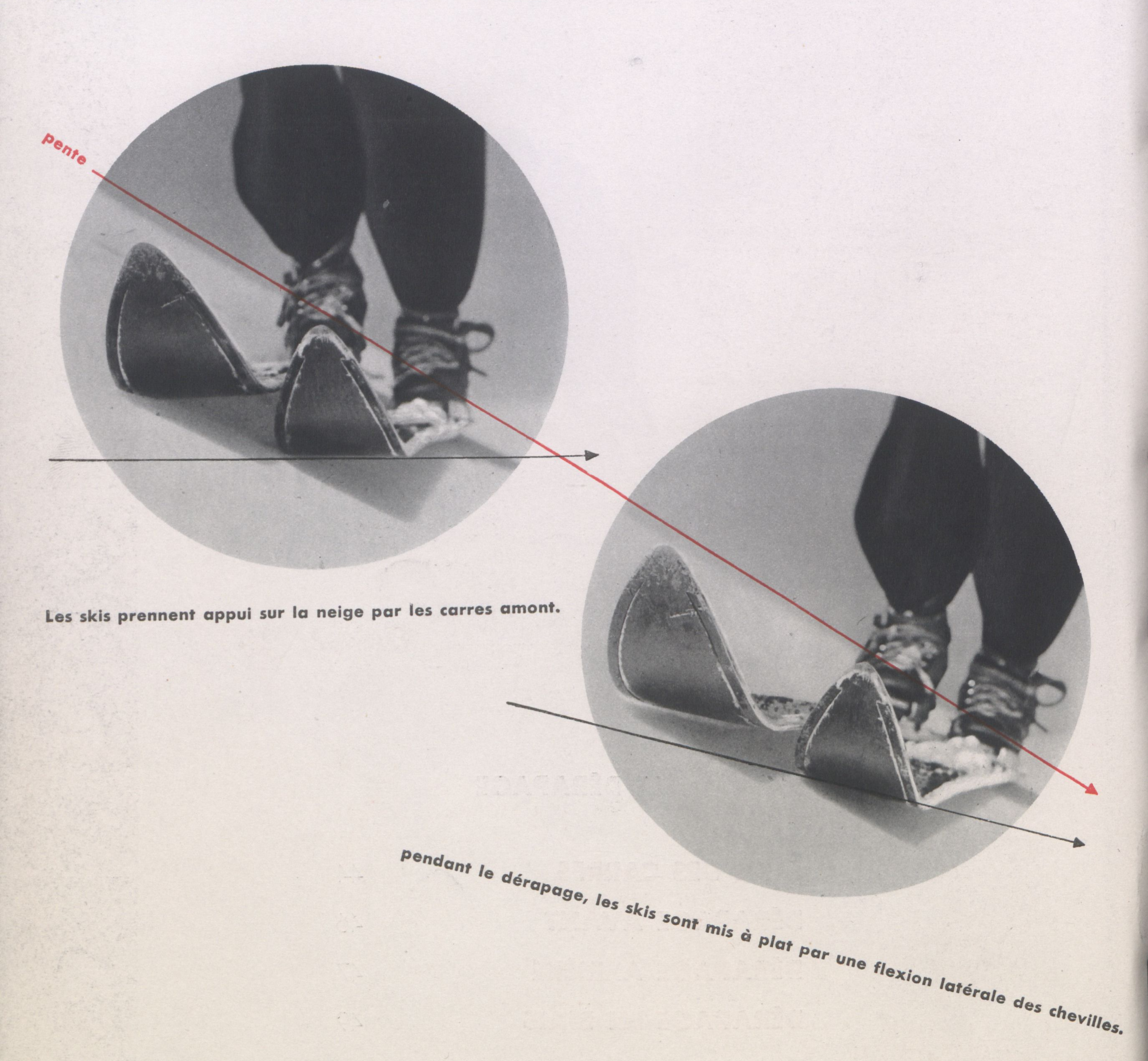






LE DÉRAPAGE

POSITION NORMALE DES SKIS EN DESCENTE EN TRAVERSÉE



Les skis prennent appui sur la neige par les carres amont.

pendant le dérapage, les skis sont mis à plat par une flexion latérale des chevilles.

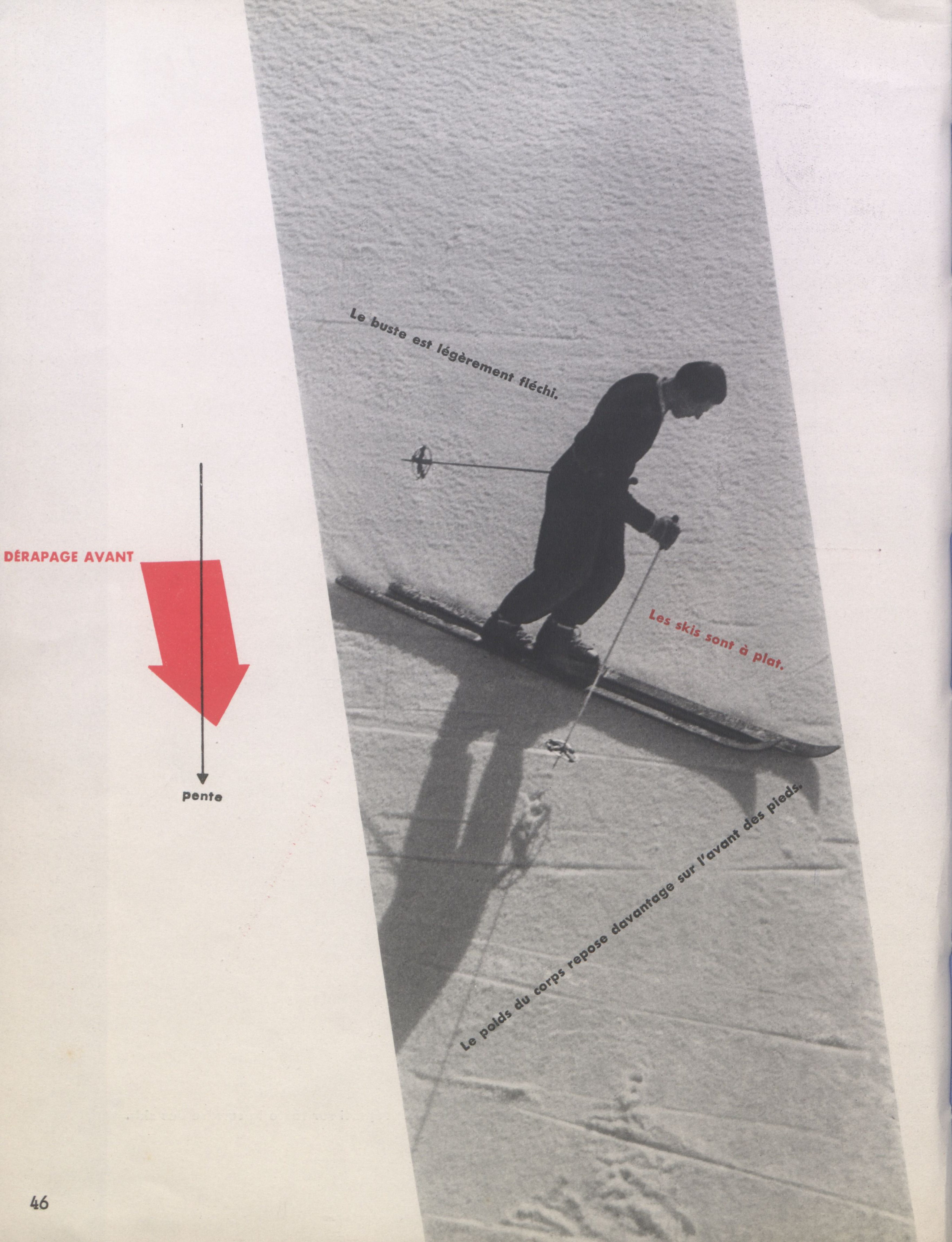
DÉRAPAGE LATÉRAL

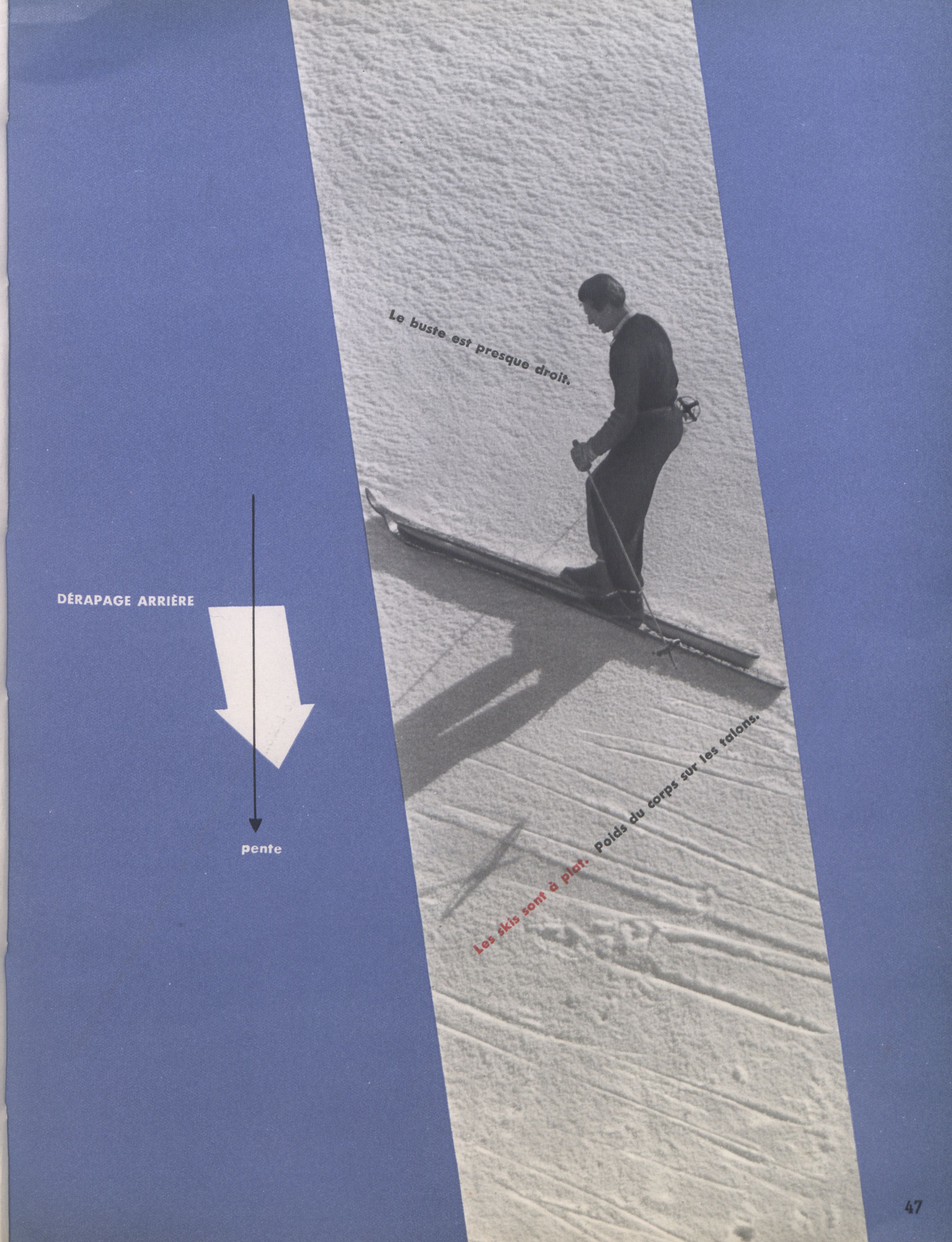
pente

Le ski amont est en avant comme dans la descente en traversée.

Le ski aval est légèrement plus chargé.

Le poids du corps est réparti sur toute la surface des skis.


DÉRAPAGE AVANT
pente
Le buste est légèrement fléchi.
Les skis sont à plat.
Le poids du corps repose davantage sur l'avant des pieds.


DÉRAPAGE ARRIÈRE
pente
Le buste est presque droit.
Les skis sont à plat.
Poids du corps sur les talons.



Le corps à l'aplomb des skis.

départ

position de trace directe en traversée. Poids du corps également réparti sur les deux skis.

Lachâge progressif des carres par flexion latérale des chevilles.

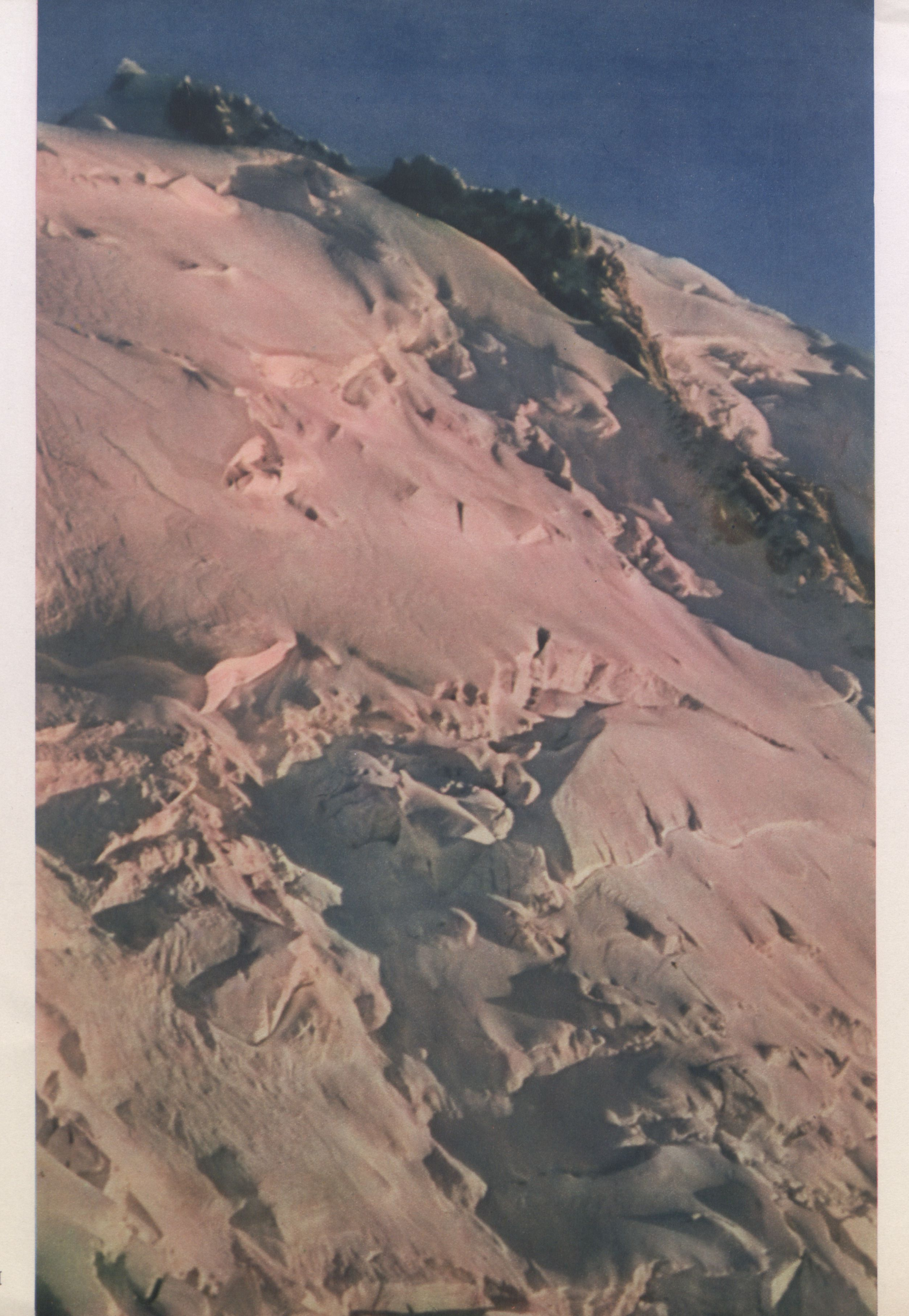
Légère flexion des chevilles.

avancer le bras et l'épaule aval pour mieux conduire le mouvement.

Pour terminer le dérapage reprendre appui sur les carres amont.

Le dérapage en biais sert d'intermédiaire entre le dérapage latéral et les christianias.







LES CHRISTIANIAS



Exemple de progression des christianias amont, arrêt, aval.



amont

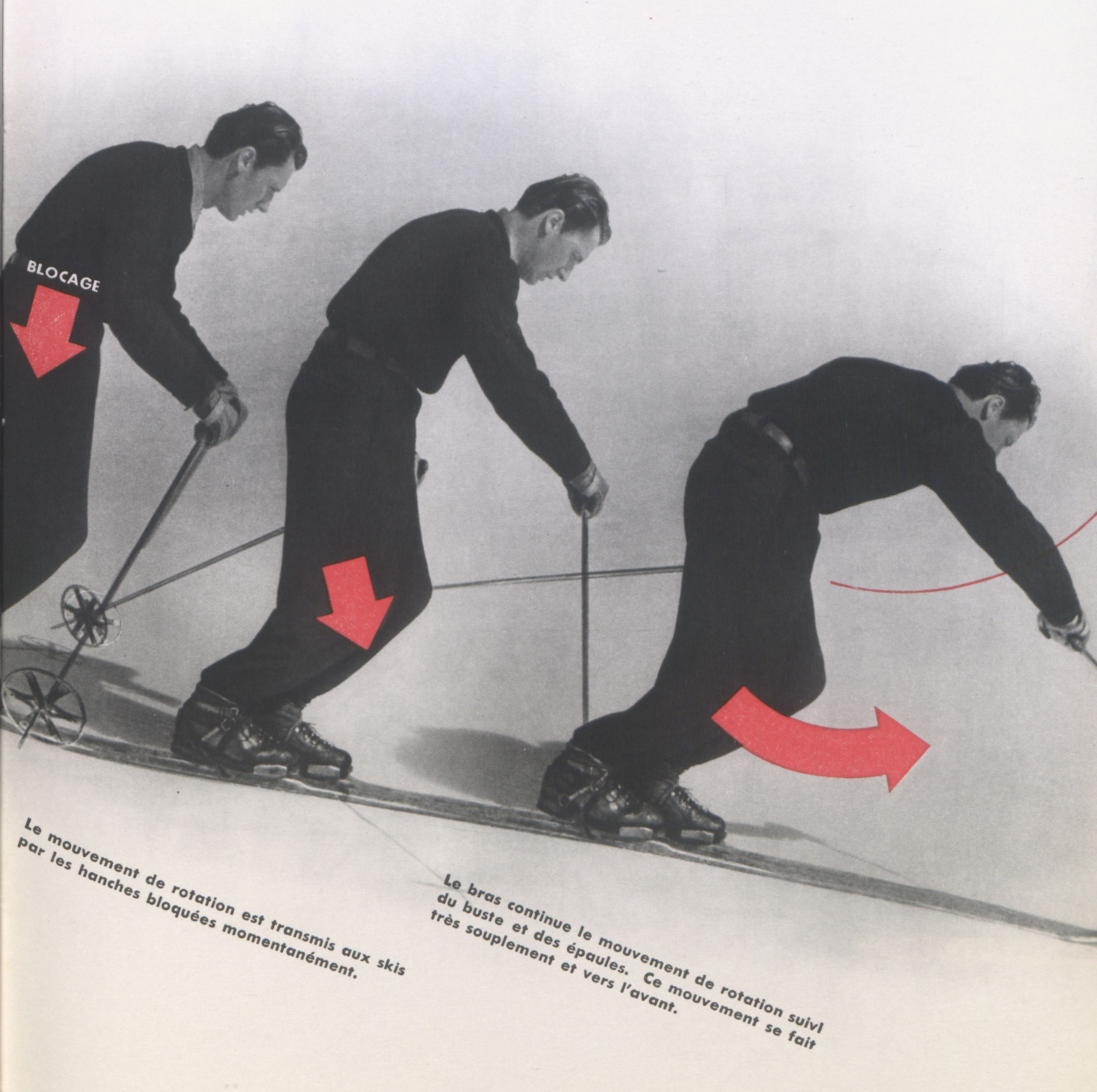


aval



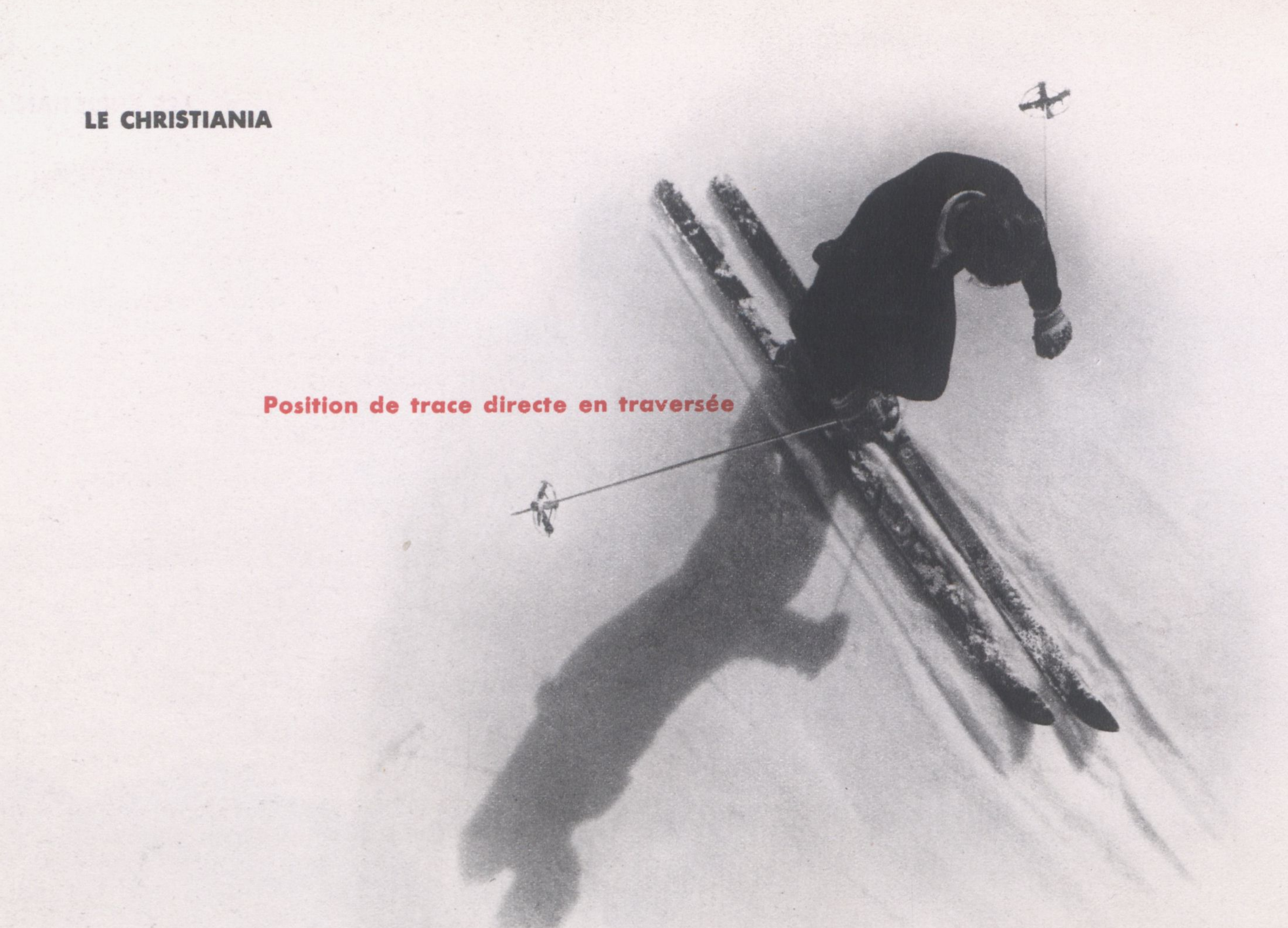
demi-rotation du buste et des bras dans le sens opposé au virage.

Déclenchement rapide de la rotation dans le sens du virage — le bras et l'épaule lancés rapidement d'arrière en avant donnent de la force à la rotation.



Le mouvement de rotation est transmis aux skis par les hanches bloquées momentanément.

Le bras continue le mouvement de rotation suivi du buste et des épaules. Ce mouvement se fait très souplement et vers l'avant.



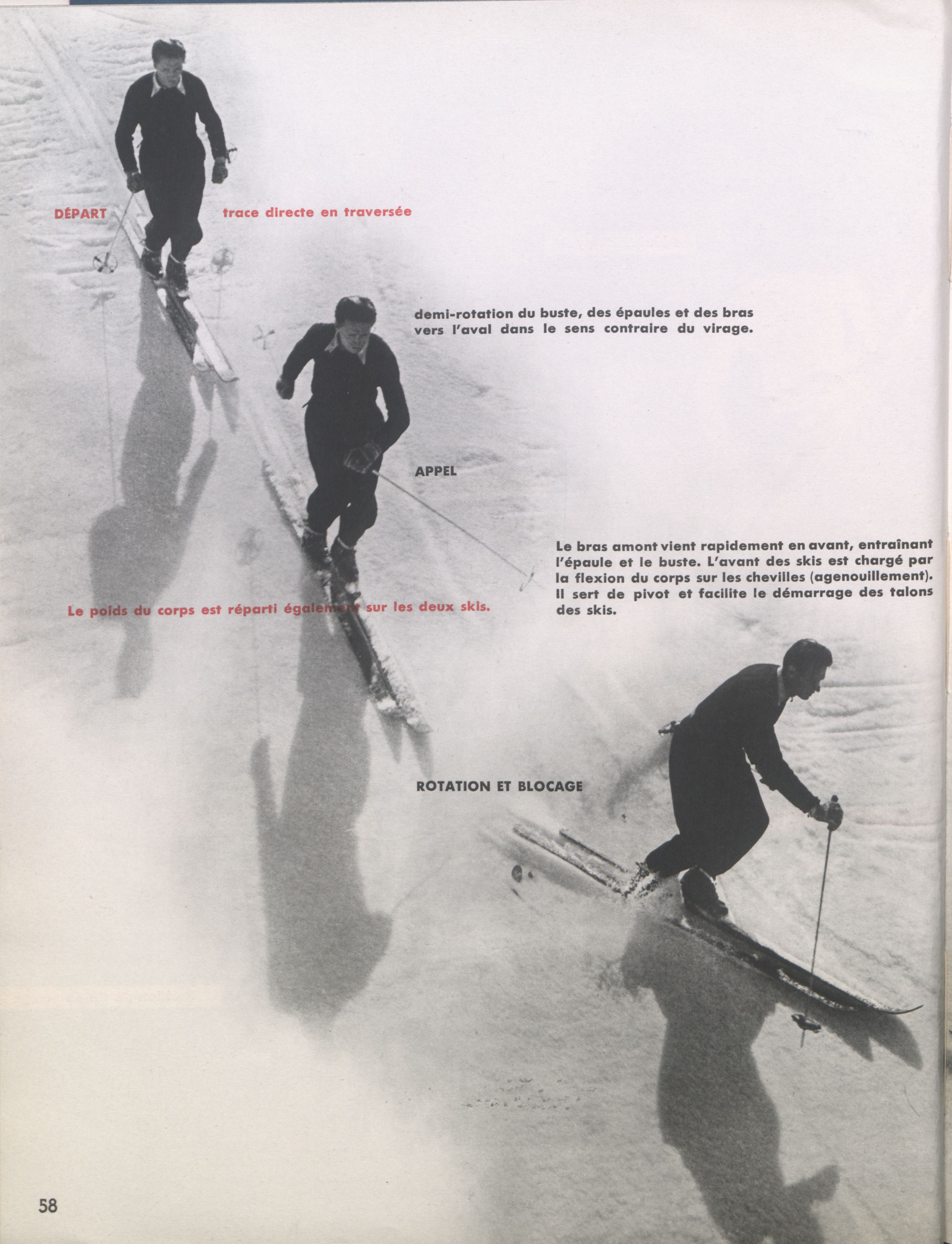
Position de trace directe en traversée

Position d'Appel

les épaules sont face aux skis.

Position au moment du blocage

Position de fin de virage


DÉPART
trace directe en traversée
demi-rotation du buste, des épaules et des bras vers l'aval dans le sens contraire du virage.
APPEL
Le bras amont vient rapidement en avant, entraînant l'épaule et le buste. L'avant des skis est chargé par la flexion du corps sur les chevilles (agenouillement). Il sert de pivot et facilite le démarrage des talons des skis.
Le poids du corps est réparti également sur les deux skis.
ROTATION ET BLOCAGE

En poursuivant le mouvement d'agenouillement les skis remontent la pente jusqu'à l'arrêt du skieur.

Le poids du corps revient progressivement sur le ski aval en prenant appui sur les carres amont.



LE CHRISTIANIA La rotation

fin de virage

le bras intérieur recule lentement pendant tout

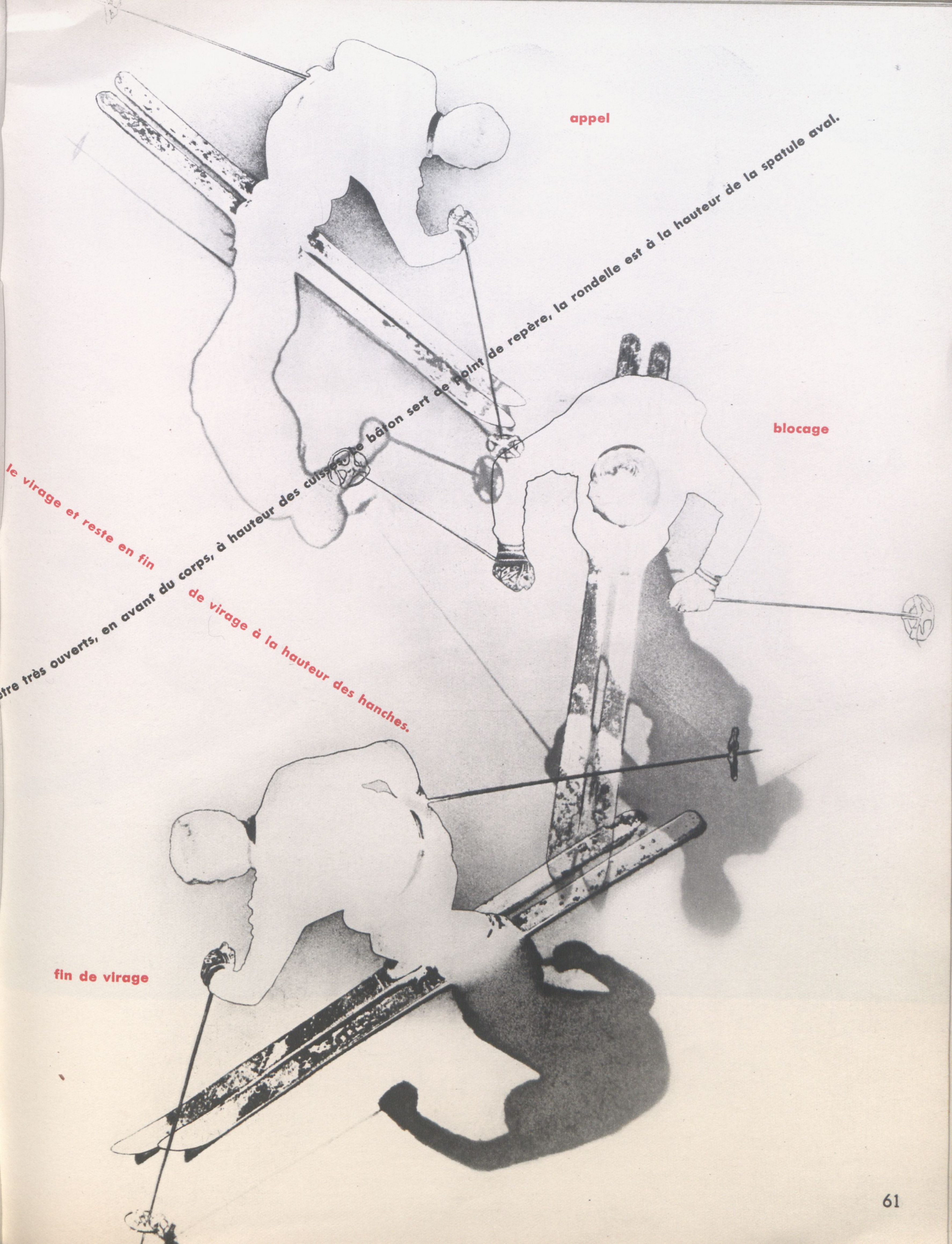
blocage

La rotation en dépend. Ils doivent ét

appel

La paume de la main est tournée vers le sol

la position des bras dans l'appel des christianias est très importante.


appel
blocage
fin de virage
...tre très ouverts, en avant du corps, à hauteur des cuisses. Le bâton sert de point de repère, la rondelle est à la hauteur de la spatule aval.
le virage et reste en fin
de virage à la hauteur des hanches.





départ dans la ligne de pente en trace directe

appel du bras intérieur au virage

Poids du corps également réparti sur les deux skis.

Rotation et blocage

dès que les skis reviennent en traversée,

le ski aval (extérieur) est chargé davantage

LE CHRISTIANIA arrêt

le skieur se relève pour réduire l'appui sur les spatules et arrêter le virage

Agenouillement

fin de virage

le ski amont (intérieur) reprend sa place en avant,

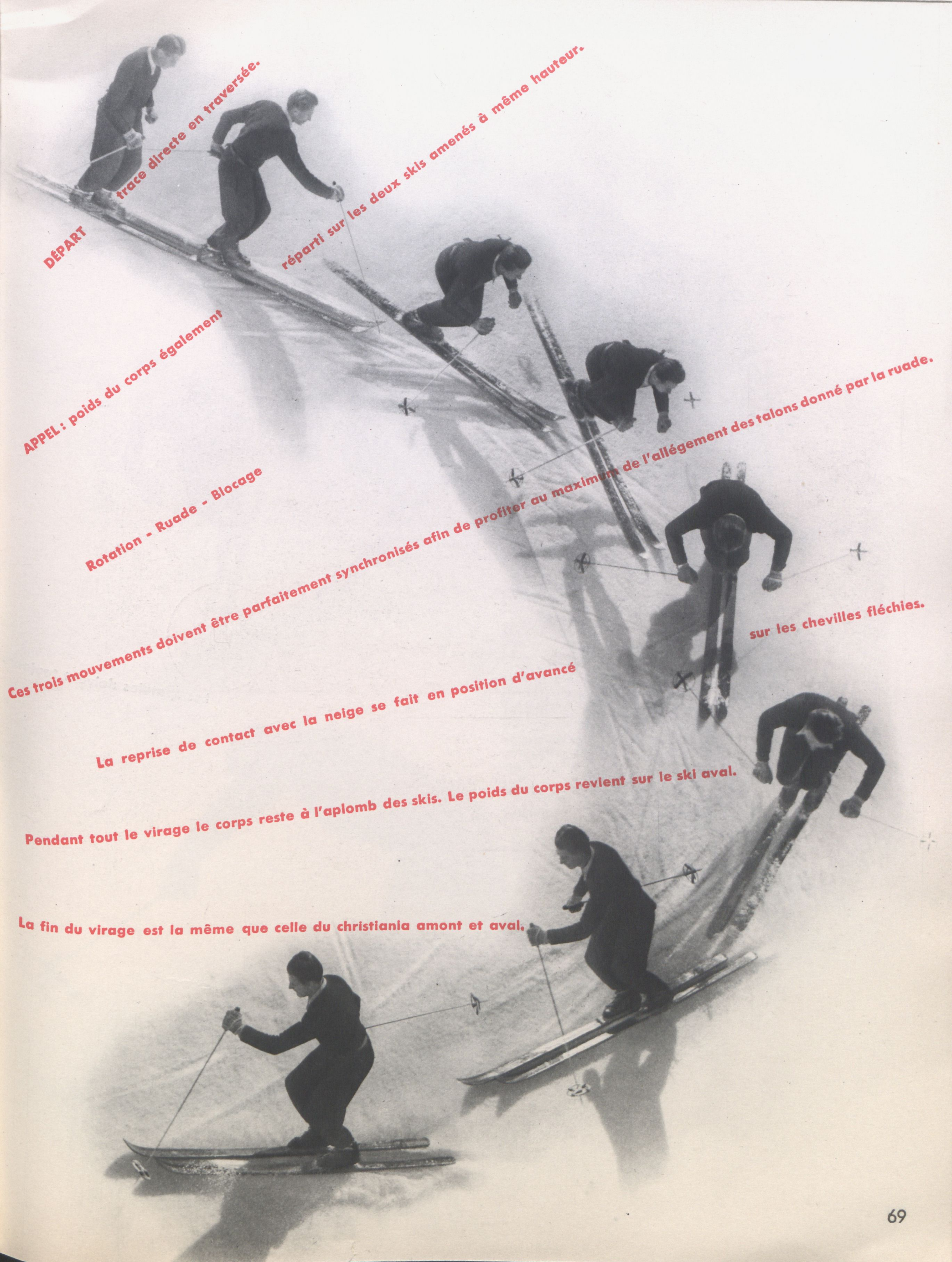




LA RUADE 69 - 70 - 72 - 74 - 76



L'AGENOUILLEMENT 77 - 78 - 80


DÉPART
trace directe en traversée.
APPEL : poids du corps également
réparti sur les deux skis amenés à même hauteur.
Rotation - Ruade - Blocage
Ces trois mouvements doivent être parfaitement synchronisés afin de profiter au maximum de l'allégement des talons donné par la ruade.
La reprise de contact avec la neige se fait en position d'avancé
sur les chevilles fléchies.
Pendant tout le virage le corps reste à l'aplomb des skis. Le poids du corps revient sur le ski aval.
La fin du virage est la même que celle du christiania amont et aval.



Les spatules doivent toujour

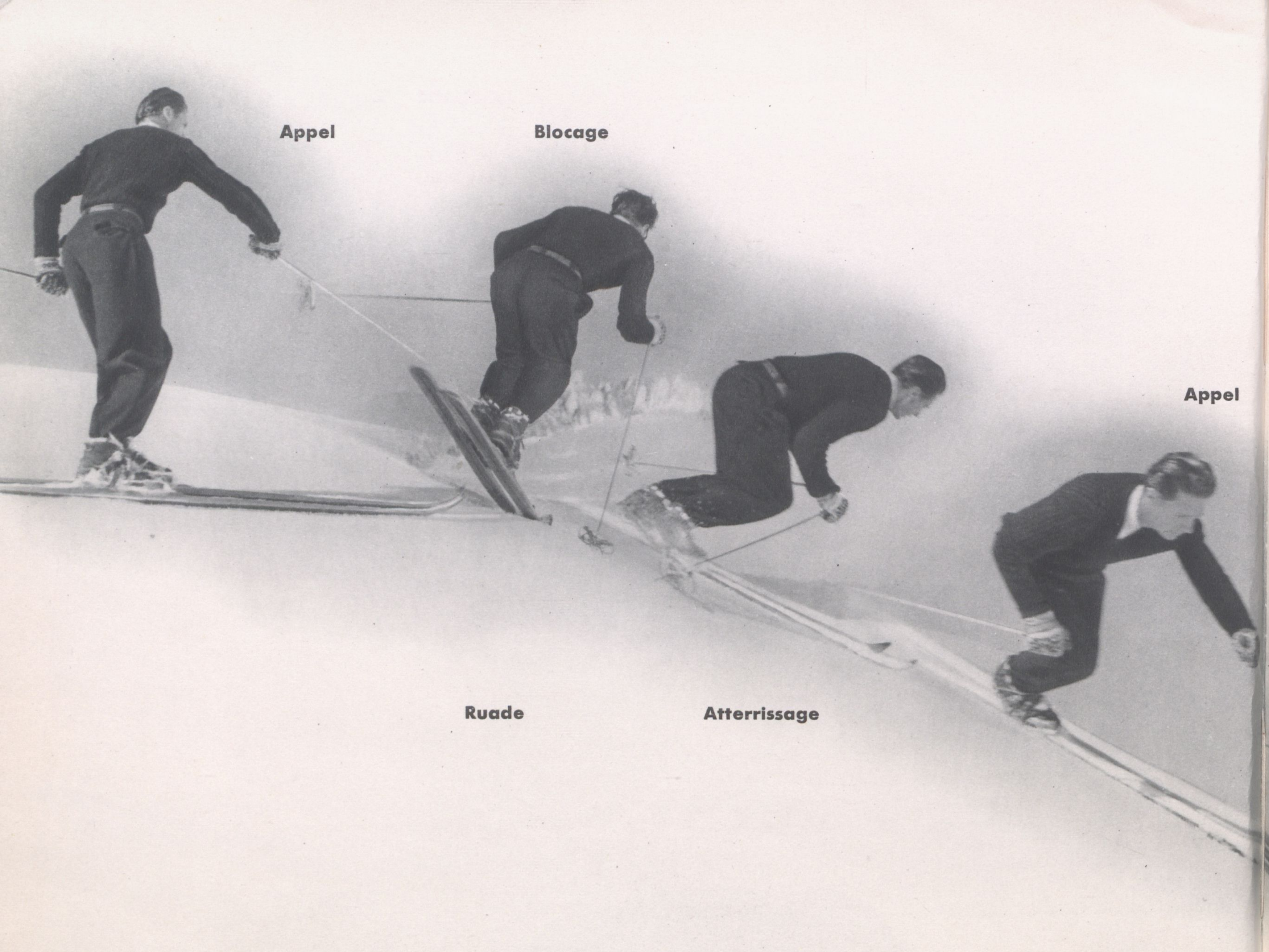

garder le contact avec la neige. Elles servent de pivot au virage.
Le bras intérieur au virage continue le mouvement de rotation et tire le skieur vers l'avant



Les jambes sont tendues. Le buste est en avant.

repli des jambes sous le corps.

Atterrissage de la ruade en position fléchie sur l'axe des chevilles



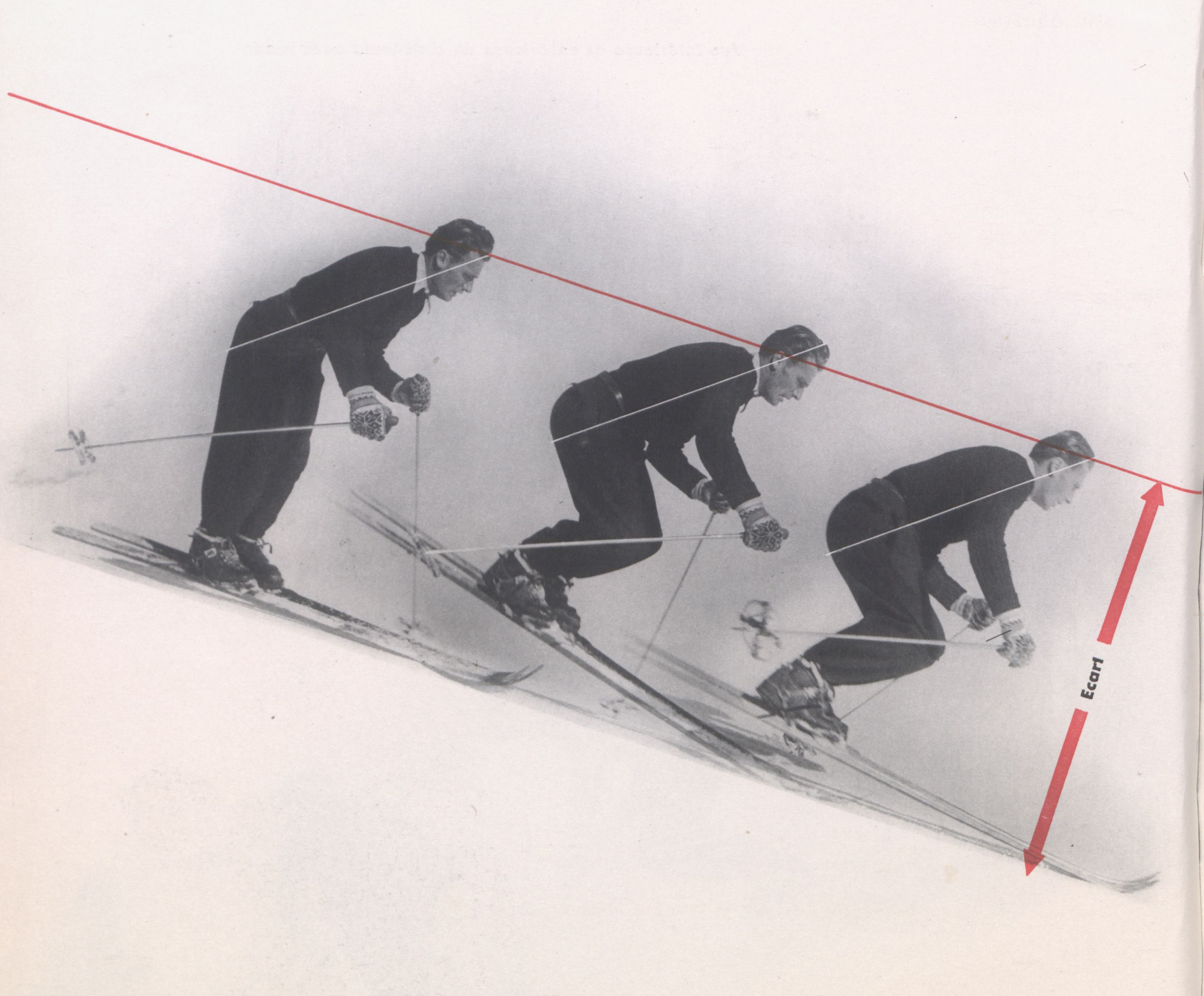
Le corps est presque droit, les bras sont dégagés du corps.

Fin du mouvement : le skieur se trouve en position d'appel pour le prochain virage.

Vue intérieure et extérieure du christiania avec ruade

Les jambes sont tendues. Le buste est en avant.





La ruade ne doit pas produire de changement dans l'écart tête-spatule.


AGENOUILLEMENT
L'axe de flexion se trouve dans l'articulation des chevilles.
RUADE
L'axe de flexion est à la hauteur des hanches.



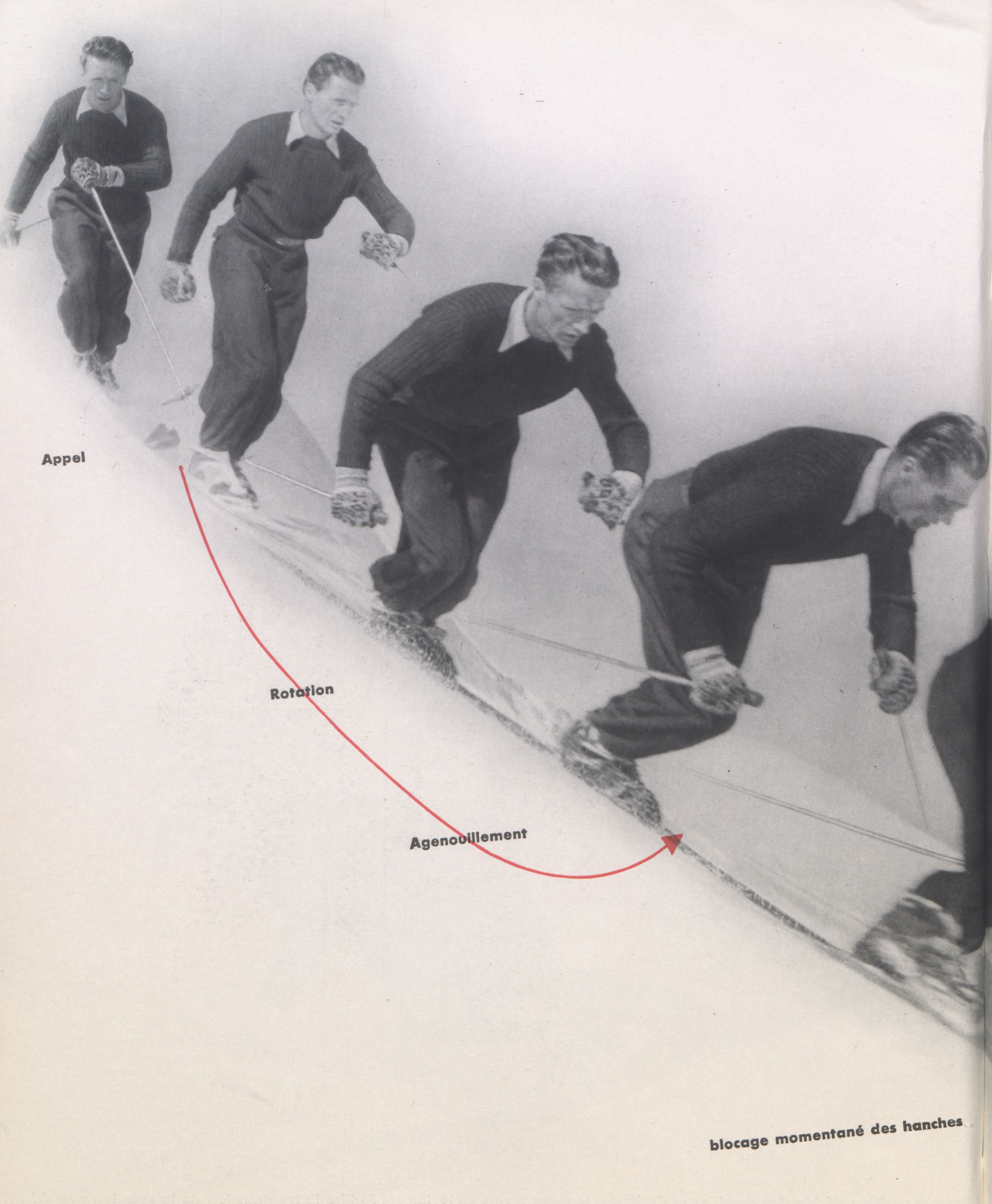
Le corps est presque droit.

L'agenouillement doit être rapide pour être efficace. L'avant des skis est chargé, les talons sont allégés.

Début de christiania avec AGENOUILLEMENT



Dans la position fléchie des chevilles et du buste, le corps forme un levier qui facilite la transmission de la rotation aux skis.


Appel
Rotation
Agenouillement
blocage momentané des hanches

fin de la rotation

Le bras aval (extérieur au virage) continue à avancer en entraînant l'épaule et le buste. Ce mouvement est accompagné d'une flexion de tout le corps vers l'avant. Ce mouvement s'exécute avec souplesse.

Le bras intérieur s'arrête à la hauteur des hanches.

Pendant tout le virage le corps reste à l'aplomb des skis

Perpendiculaire

Appui progressif sur le ski aval (extérieur)





V

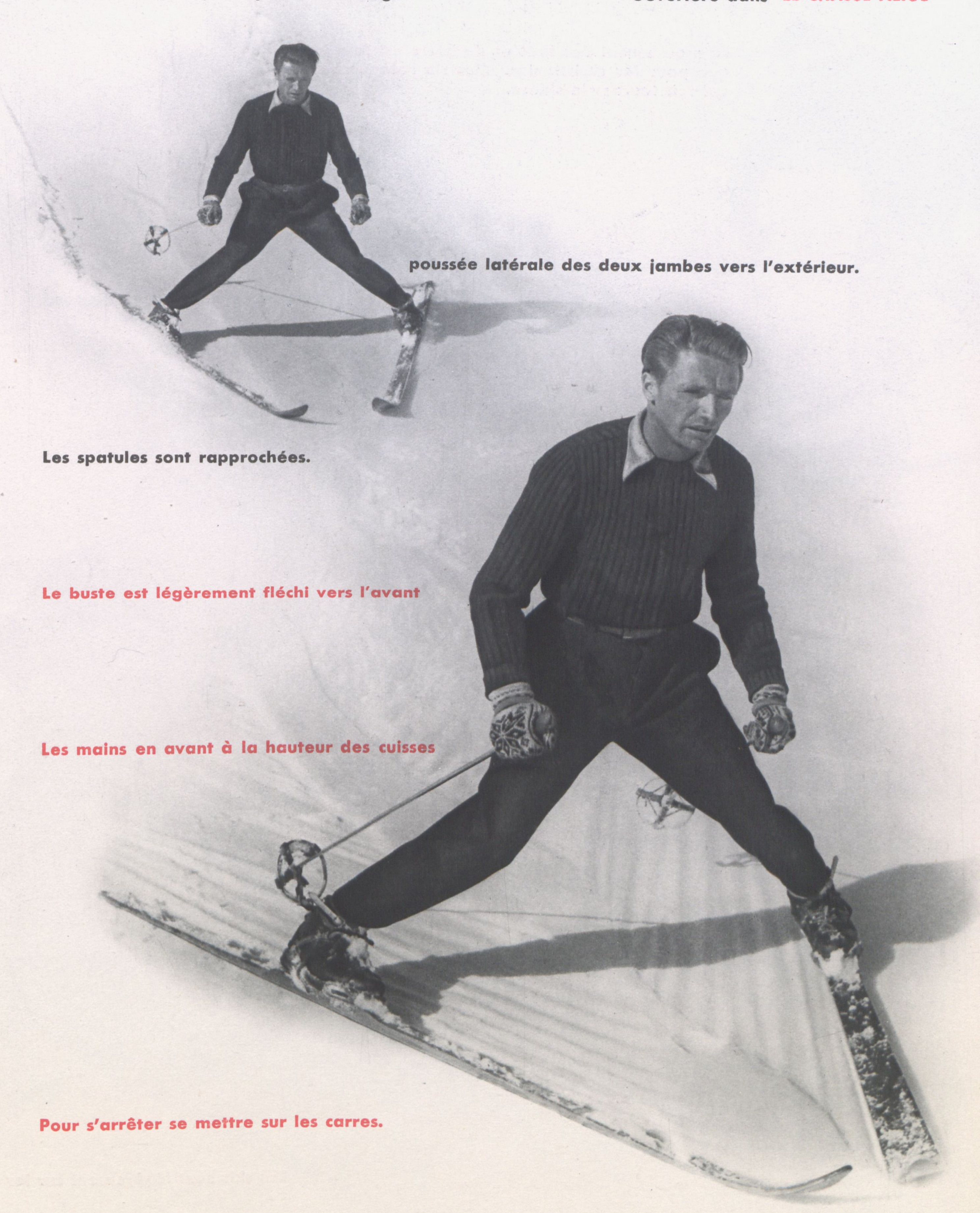


LE CHASSE-NEIGE



Les skis sont presque à plat sur la neige.

Ouverture dans **LE CHASSE-NEIGE**



poussée latérale des deux jambes vers l'extérieur.

Les spatules sont rapprochées.

Le buste est légèrement fléchi vers l'avant

Les mains en avant à la hauteur des cuisses

Pour s'arrêter se mettre sur les carres.

La flexion des chevilles augmentant la pression sur l'avant des skis, augmente le freinage, et maintient les spatules rapprochées.



Le mouvement des bras et du buste est le même que pour les christianias. C'est la rotation seule qui fait tourner le skieur.

Même position que pour le chasse-neige en ligne droite. Conserver la flexion des chevilles.

Les skis sont légèrement sur les carres.

Les spatules restent toujours rapprochées

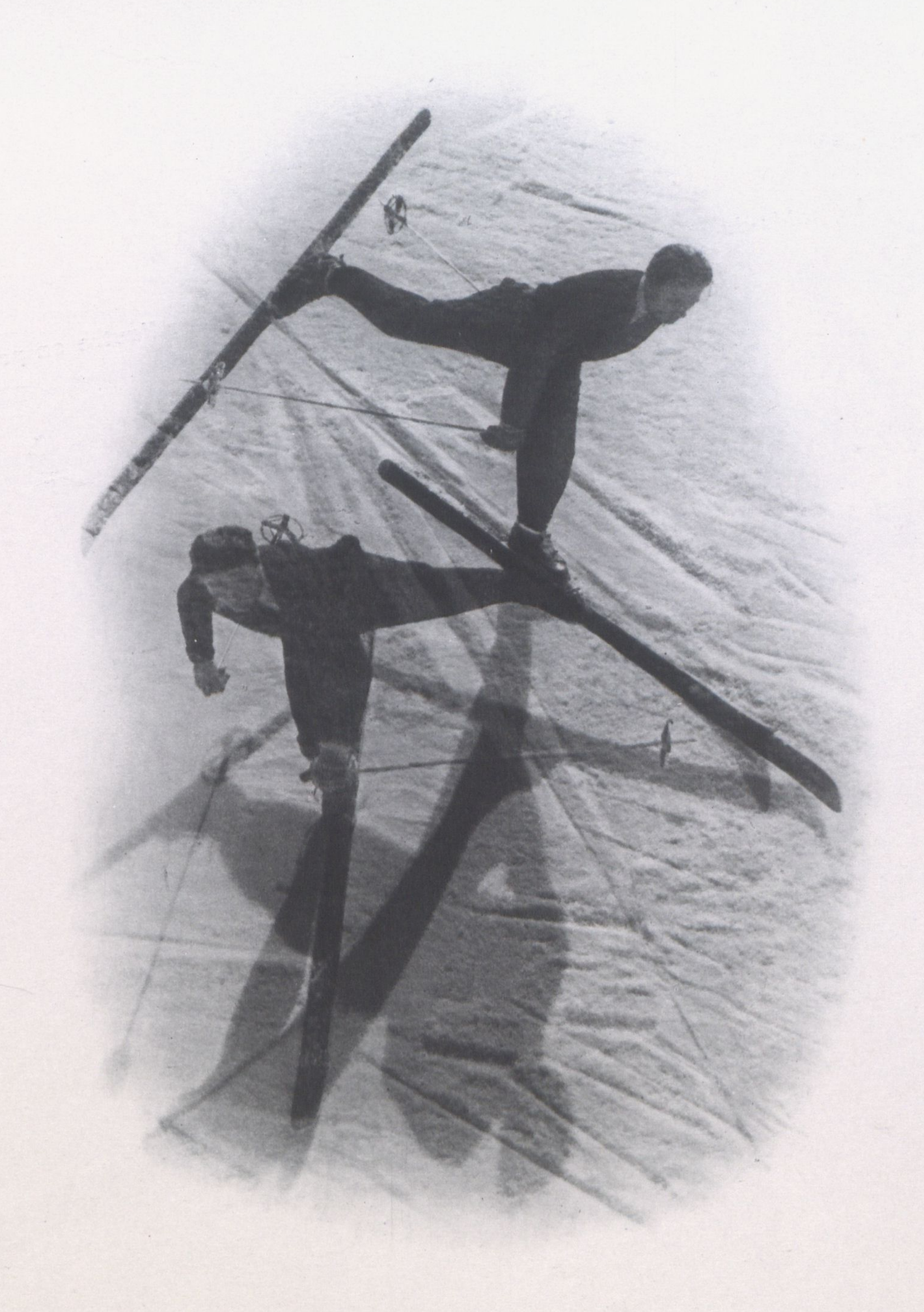
En fin de virage, le skieur se trouve de nouveau en position d'appel pour le virage suivant.



A la fin du virage, la rondelle du bâton extérieur se trouve à la hauteur de la spatule comme dans les christianias.







LE PAS DES PATINEURS

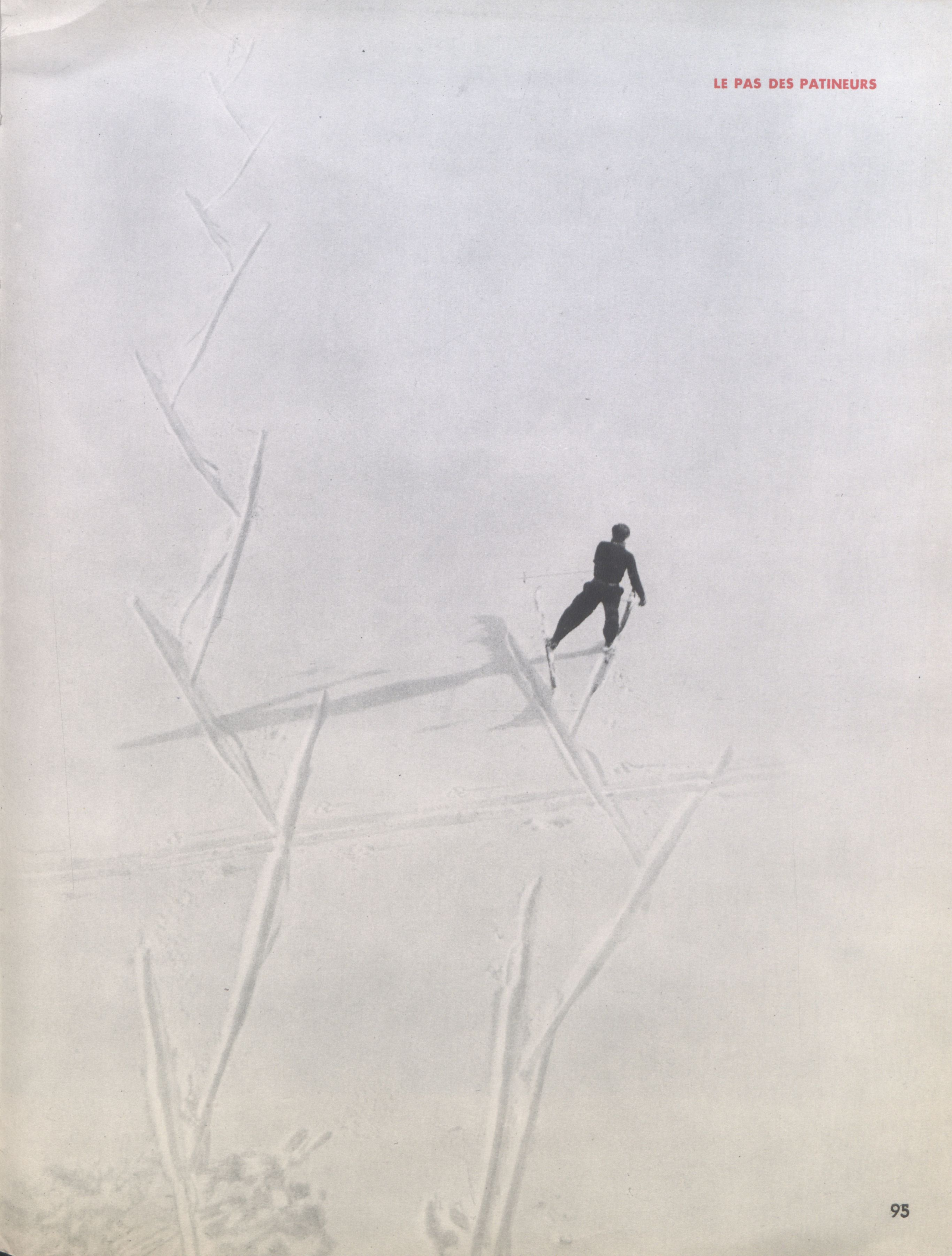
92 - 94



Le poids du corps se porte alternativement d'un ski sur l'autre en projetant le buste vers l'avant.

Les bras suivent le mouvement de rotation du buste.





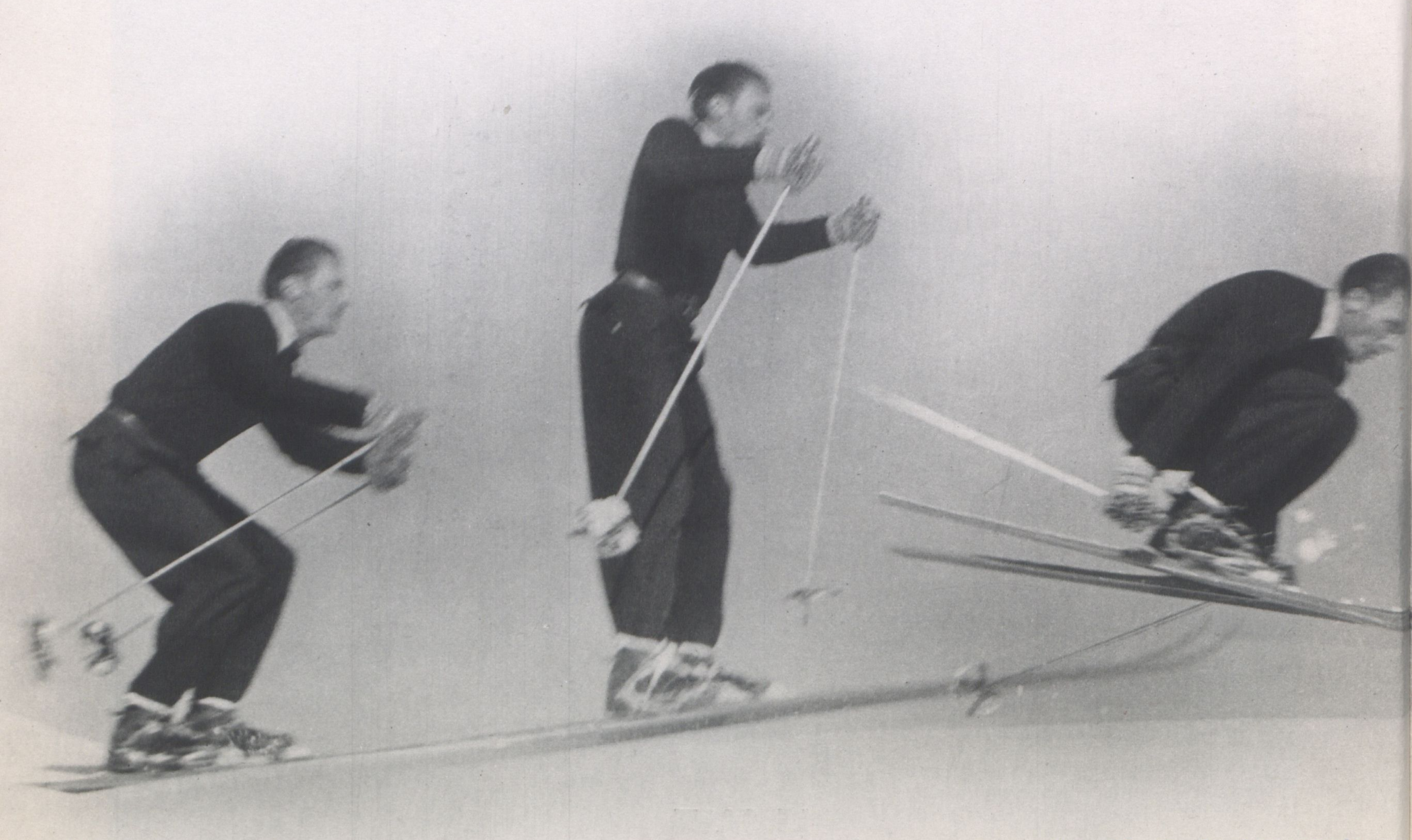
LE PAS DES PATINEURS







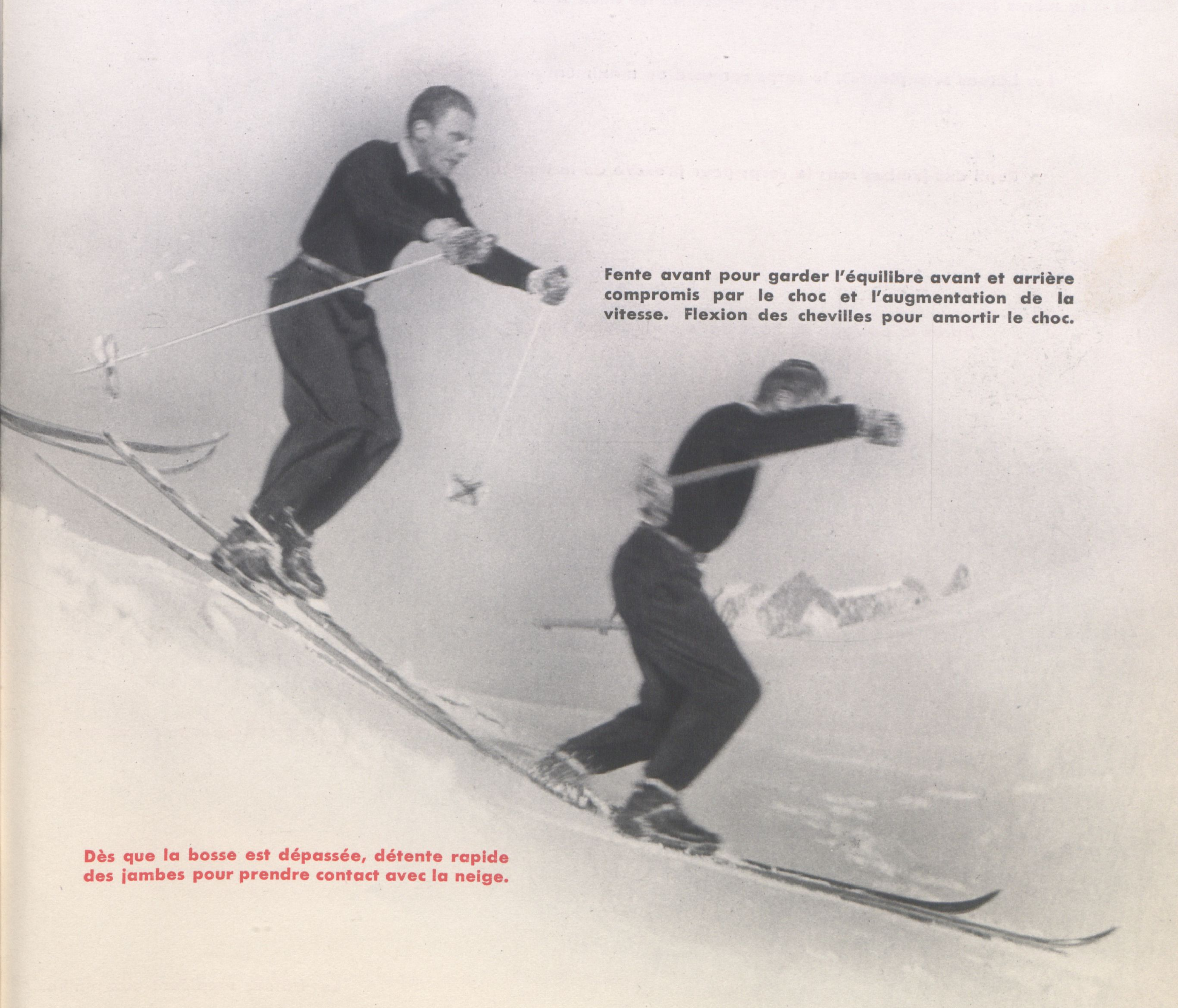
LE SAUT



Le skieur s'accroupit prêt à la détente

détente brusque du corps vers l'avant

repli rapide des jambes sous le corps pour gagner de la hauteur



Fente avant pour garder l'équilibre avant et arrière compromis par le choc et l'augmentation de la vitesse. Flexion des chevilles pour amortir le choc.

Dès que la bosse est dépassée, détente rapide des jambes pour prendre contact avec la neige.



Les bâtons sont portés en avant, le corps fléchi.

Skis à la même hauteur, le poids du corps réparti sur les deux skis.

Les bâtons sont plantés, le corps ramassé au maximum pour la détente.

Repli des jambes sous le corps pour prendre de la hauteur, les bâtons sont dégagés de la neige.

Après le passage du bord de la corniche les jambes se détendent et les bras maintiennent l'équilibre jouant

Détente rapide du corps vers le haut et en avant, aidée par l'appui sur

Les jambes sont toujours tendues mais souples. Les mains et les

Les bâtons suppléent aux jambes pour

le rôle de balancier.

les bâtons.

bâtons sont portés vers l'avant.

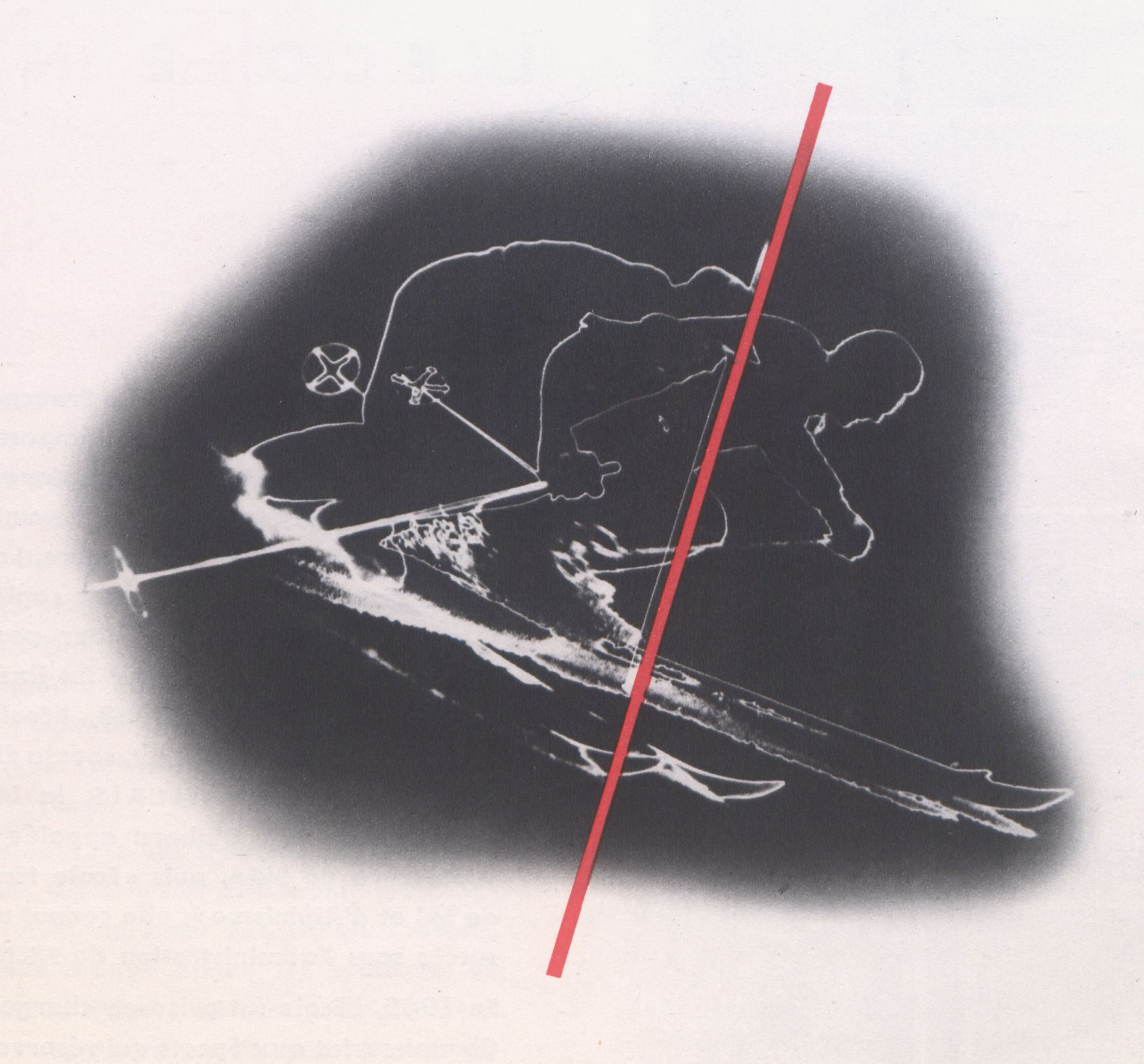
Les jambes fléchissent sous l'effet du choc.

éviter la projection en avant occasionnée par le choc dû au freinage.





VIII



LA TECHNIQUE EN COMPÉTITION



L'ECOLE NATI









C'est en 1937, alors que la France venait pour la première fois de remporter des succès aux compétitions internationales que se fit sentir le besoin de créer une Ecole destinée à former des moniteurs. La Fédération Française de Ski réussit rapidement à mettre tout en œuvre pour permettre l'ouverture de ce centre qui fut fixé à Val d'Isère. Au début de 1938, l'Ecole était ouverte et l'on y enseignait, sous la direction technique d'Emile ALLAIS, la Méthode Française de Ski. D'abord appelée « Ecole Supérieure de Ski », puis « Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme », elle connut un plein succès sous l'administration de FRENDO.

En 1942, l'Ecole fut prise en charge par le Commissariat aux Sports qui réserva toutefois ses droits à la Fédération. Après la

O N S A L E A D E S K I

Libération ce fut la Direction Générale de l'Education Physique et des Sports qui continua à patronner l'Ecole. L'administration en fut confiée à René BECKERT, qui en est l'actuel Directeur.

Plusieurs stages sont nécessaires pour obtenir le Diplôme National de Moniteur que les candidats ne reçoivent qu'après des stages s'échelonnant sur trois années et après avoir satisfait à des examens variés et très sévères.

Actuellement, le ski français possède 200 moniteurs diplômés et 250 moniteurs auxiliaires, futurs diplômés, qui, par leurs leçons, propagent chaque année les principes de la technique d'Emile ALLAIS, et contribuent ainsi à l'enseignement le plus étendu de la Méthode Française.













QUELQUES MONITEURS DE L'ÉCOLE NATIONALE DE SKI

Allais Emile, Conseiller Technique

Albouy

Beckert René, Directeur

Berthet, Moniteur-Chef

Burnet Bernard

Cathiard

Couttaz

Erny

Glé

Lafforgue Maurice

Livasic

Mora

Rionda

Simon

Tournier



QUELQUES PIONNIERS DE L'ÉQUIPE DE FRANCE

Allais Emile
Agnel Louis
Allard Roger
Allard Roland
Arnaud Aimé
Becker René
Berthet Raymond
Besson Maurice
Blanc Jean
Bozon Roger
Chaix Henri
Couttet James
Cretin Léonce
Gindre Robert
Huertas Guy
Jeandel René
Jeandel Walter
Lacroix Désiré
Lafforgue Maurice
Leduc Antoine
Masson Auguste
Mermoud Fernand
Mussat Jean-Pierre
Oreiller Henri
Panisset Georges
Pazzi Jean
Penz Claude
Sanglard Maurice
Seigneur Louis
Thiollière Henri
Vignoles François
Zavaneski Jean

Bayetto Fernande
Couttet-Schmidt Lucienne
Desmazières Micheline
Gignoux Françoise
Martel Jacqueline
Thiollière Georgette
Thiollière Suzanne

	SAUTS	DESCENTE	Dames	SLALOM	Dames
1935	Jamet	Vignoles		Vignoles	
1936	Berthet	Emile Allais		Emile Allais	
1937	James Couttet	Maurice Lafforgue		Emile Allais	
1938	James Couttet	Louis Agnel		Maurice Lafforgue	S. Brisson
1941	James Couttet	Jean Blanc		Jean Blanc	
1942	Régis Charlet	James Couttet		James Couttet	
1943	James Couttet	Jean Blanc	Lucienne Couttet	Roger Allard	
1944	James Couttet	J.-P. Mussat	Suzanne Thiollières	James Couttet	Lucienne Couttet
1946	James Couttet	James Couttet	Suzanne Thiollières	James Couttet	Georgette Thiollières

1937 Emile Allais

1938 James Couttet

1946

GRAND PRIX DE MÉGÈVE

Georgette Thiollières
(Slalom et Combiné dames)

James Couttet
(Descente hommes)

Henri Oreiller
(Slalom et Combiné hommes)

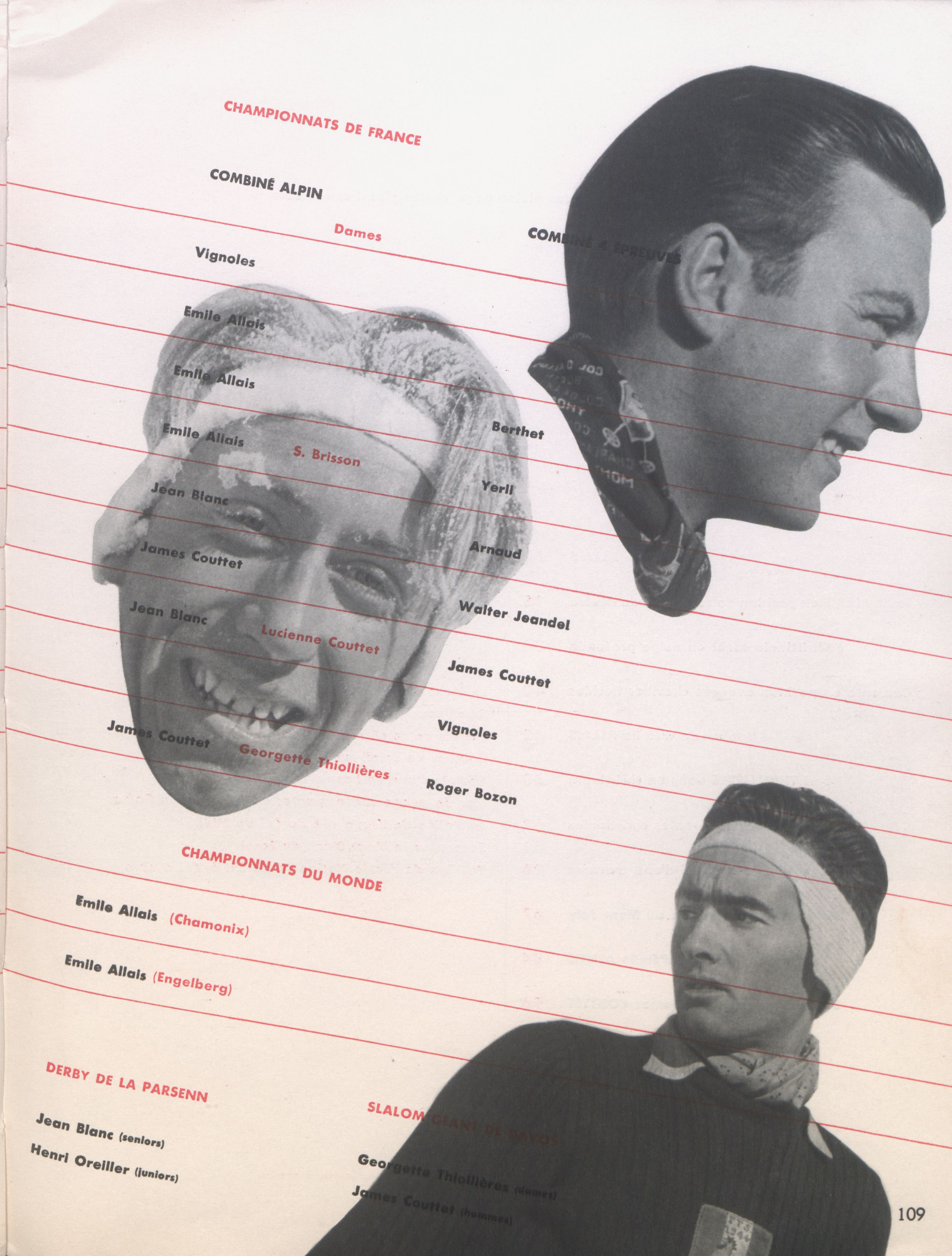
WENGEN

Georgette Thiollières
(Descente dames)

Jean Blanc (Descente hommes)

Lucienne Couttet-Schmidt
(Slalom)

Georgette Thiollières
(Combiné alpin)

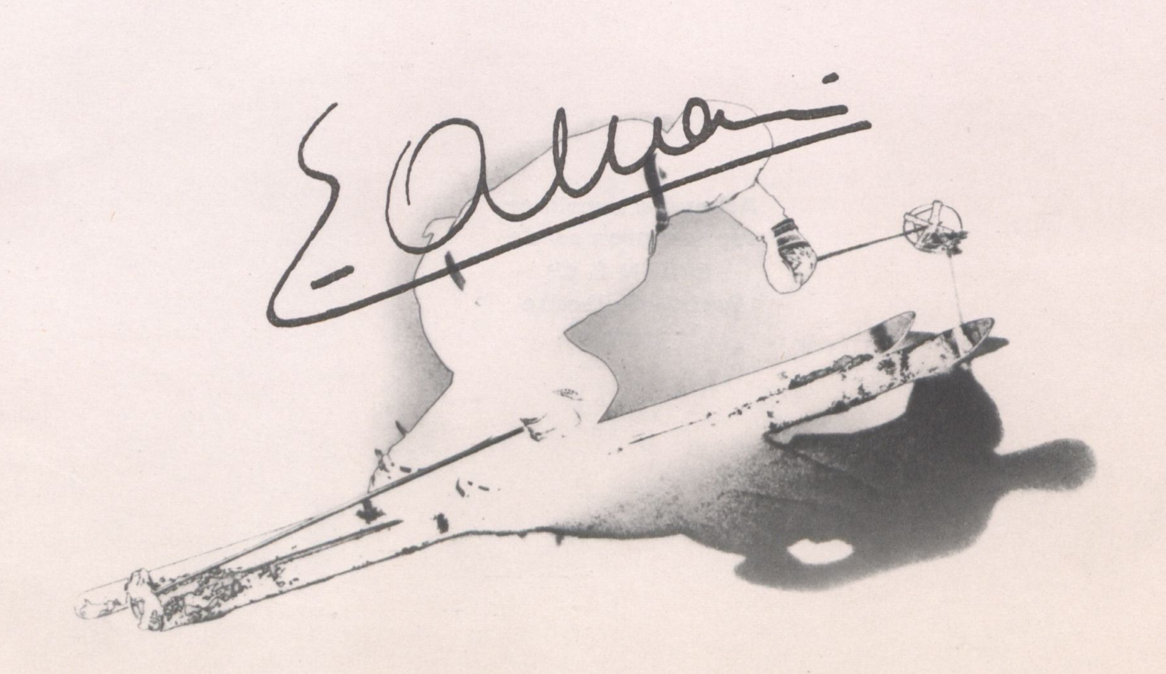

CHAMPIONNATS DE FRANCE
COMBINÉ ALPIN
Dames
COMBINÉ 4 ÉPREUVES
Vignoles
Emile Allais
Emile Allais
Emile Allais
S. Brisson
Berthet
Jean Blanc
Yerli
James Couttet
Arnaud
Jean Blanc
Lucienne Couttet
Walter Jeandel
James Couttet
Vignoles
James Couttet
Georgette Thiollières
Roger Bozon
CHAMPIONNATS DU MONDE
Emile Allais (Chamonix)
Emile Allais (Engelberg)
DERBY DE LA PARSENN
Jean Blanc (seniors)
Henri Oreiller (juniors)
SLALOM GEANT DE DAVOS
Georgette Thiollières (dames)
James Couttet (hommes)

Légendes des photos pleine page et des planches couleurs

★ Erratum page 48 : le bâton aval à droite - le bâton amont à gauche.



Achevé d'imprimer
sur les presses de
BRAUN & Cie
Paris - Mulhouse
Lyon



DÉPOT LÉGAL N° 500 — 4° TRIMESTRE 1947

